1263

[1861?]

22102314170

Med
K10133

Edgar Thyriat

Die duplicirten

Widerstands-Bewegungen

und

deren planmässige Anwendung

im Turn-Unterrichte.

GROSH. BAD.
OBER-
STUDIENRATH

Die duplicirten

Widerstands-Bewegungen

und

deren planmässige Anwendung

im Turn-Unterrichte.

Ein Leitfaden

für Lehrer und Erzieher beiderlei Geschlechts

sowie zur militärischen Vorbildung

bearbeitet von

Friedrich Robert Nitzsche,

Director der gymnastisch-orthopädischen Heilanstalt zu Neustadt-Dresden.

Mit über **100** nach der Natur aufgenommenen Abbildungen auf **17** lithographirten Tafeln.

Dresden.

H. Klemm's literarisch-artistische Anstalt & Verlagshandlung.

303950/35263

WELLCOME HISTORICAL MEDICAL LIBRARY

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. wellMOmec
Call No. QT

27138 062

Sr. Königl. Hoheit

Friedrich August Albert

Kronprinzen zu Sachsen

etc. etc. etc.

ehrfurchtsvoll gewidmet

vom Verfasser.

INHALTS-VERZEICHNISS.

		Seite
Vorwort		1—4
Einleitung		5—12
Cap. I.	Die duplicirten Widerstandsbewegungen in ihrem Wesen und Nutzen, sowie in ihrem Verhältniss zu andern Bewegungsarten, mit Abbildungen	13—27
Cap. II	Ausführungsweise der duplicirten Widerstandsbewegungen und die dabei zu beobachtenden Regeln, m. Abbildungen	29—37
Cap. III.	Die Turnbank, mit Abbildung	39—41
Cap. IV.	Ausführungsweise der duplicirten Widerstandsbewegungen in Verbindung mit Ordnungsübungen, mit Abbildungen	43—57
Cap. V.	Schema der duplicirten Widerstandsbewegungen, mit Abbildungen	58—106
Cap. VI.	Einreihung der duplicirten Widerstandsbewegungen in den Turnunterricht, Uebungszettel und specielle Gebrauchsanweisungen, mit Abbildungen	107—123

In unterzeichnetem Verlage sind ferner erschienen und in allen Buchhandlungen zu haben:

WAND-TAFELN

mit den fein lithographirten Abbildungen der sämmtlichen

duplicirten Widerstands-Bewegungen für den Turn-Unterricht,

aus Director **Friedr. Rob. Nitzche's** vollständigem **Elementarwerke** über diesen Gegenstand.

4 Tafeln Imperialfolio mit 102 verschiedenen Figuren und Gruppen,
zum Einrahmen oder zum Aufziehen auf Pappe.

Preis 3/4 Thaler.

Systematisch-practischer Unterricht im Turnen

für Knaben und Erwachsene.

In Tafeln geordnet und mit Erläuterungen versehen von **Lasche** und **Seidemann.**

Zweite wohlfeilere Auflage mit 60 Abbildungen.

Preis 1/2 Thaler.

Die Diätetik in ihren Heilbeziehungen zum Kranksein

nebst Grundlinien eines einfachen rationellen Heilverfahrens
auf Grundlage der wissenschaftlich geläuterten

Schroth'schen diätetischen Heilmethode

von

Dr. Med. PAUL KADNER,

ärztlichem Director der diätetischen Heilanstalt zu Dresden.

Preis 3/4 Thaler.

Die menschliche Kleidung

vom Standpunkte der Gesundheitspflege.

Wichtige Mahnungen und Aufschlüsse
über bisher wenig erkannte Thatsachen und Erscheinungen

von

H. Klemm jun.,

Vorsitzendem des Verwaltungsrathes der diätetischen Heilanstalt zu Dresden.

Preis 3/4 Thaler.

Die Mineralwasserkuren

und die wohlfeilste

Selbstbereitung aller wirklich nützlichen künstlichen Mineralwässer für den Hausbedarf.

Von

Dr. Karl Enzmann,

praktischem Arzte in Dresden.

Preis 12 Ngr.

Rückkehr zur Natur.

Populär wissenschaftliche Blätter für Wahrheit in Heil- und Lebenkunst.

Eine Monatschrift

redigirt von **Dr. med. Paul Kadner.**

Preis des ganzen Jahrganges, welcher nicht getrennt wird, 1/2 Thaler.

Dresden. **H. Klemm's** literarisch-artistische Anstalt & Verlagshandlung.

Fig. 1.

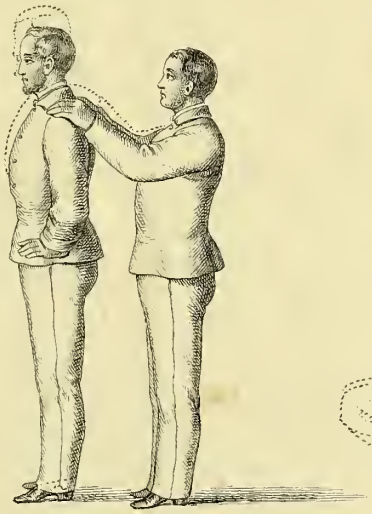


Fig. 2.

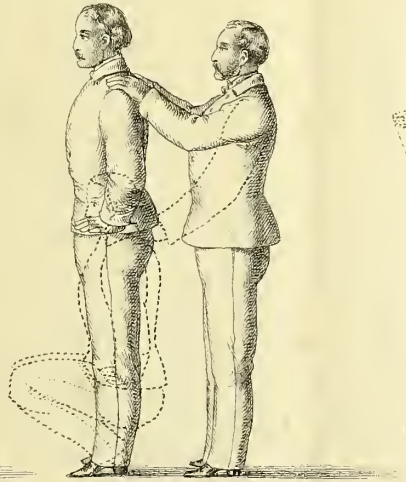


Fig. 3.

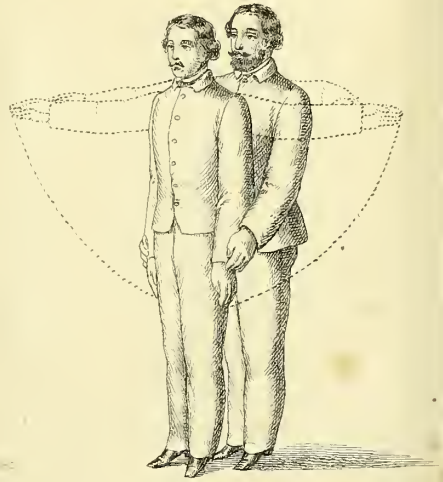


Fig. 4.

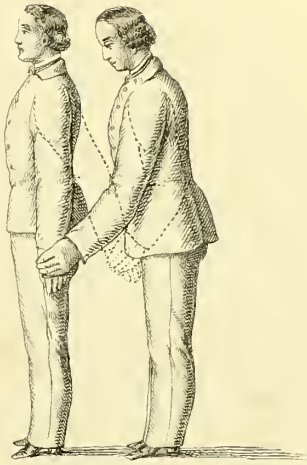
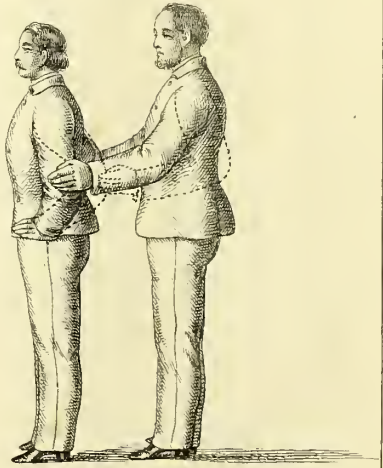


Fig. 5.

Fig. 6.

Fig. 7.

Fig. 8.



VORWORT.

Schon zu mehrern Malen wurde der Verfasser dieser Schrift von Lehrern und Directoren an Schulanstalten ersucht, gewisse Turnübungen anzugeben, welche ohne grossen Apparat und in Ermangelung eines Turnplatzes auch im engen Raume eines Schulzimmers auszuführen seien, da die immer wiederkehrenden Freiübungen den Kindern und Lehrern zuletzt wenig Unterhaltung böten und der enge Raum des Schulzimmers nicht immer ausreiche, um z. B. Reigen und sogenannte Turntänze für Mädchen einzuüben, andererseits auch von vielen Eltern das Turnen der Mädchen am Reck und Barren, schon wegen des sich bildenden Hufes an den Händen, nicht allemal gern gesehen werde, abgesehen davon, dass Viele dergleichen Uebungen nicht ganz schicklich für Mädchen fänden.

In solchen Fällen war den Herren Lehrern stets die Angabe einiger duplicirter Bewegungen sehr willkommen; mir dagegen war es erwünscht, später zu erfahren, dass diese Bewegungen den Schülern sehr viel Interesse gewährten und von denselben ebenso gern ausgeführt, als von dem Lehrer

commandirt wurden, was mit der in meiner eigenen Anstalt gemachten Beobachtungen und Erfahrungen übereinstimme.

Schon seit Jahren in dieser Weise den duplicirten Bewegungen mehr Aufmerksamkeit schenkend, habe ich gefunden, dass dieselben sich im Turnunterrichte mit grossem Vortheil verwenden lassen, umsomehr als dieselben in Verbindung mit den Ordnungsübungen und auf Commando ausgeführt, den Schülern eine ganz besondere Unterhaltung gewähren.

Herr Director Hauptmann Rothstein in Berlin giebt nun zwar in seinem Buche „die gymnastischen Freiübungen" einige derselben an, ebenso Herr Director Dr. Kloss in seinen Schriften „die weibliche Turnkunst," „die weibliche Hausgymnastik" und „die Turnschule des Soldaten"; doch scheinen diese Bewegungen, welche von Jung und Alt stets mit Freuden begrüsst werden, im Turnunterrichte noch lange nicht den Platz einzunehmen, den sie eigentlich verdienen, was zum Theil seinen Grund mit darin haben mag, dass man bisher nicht verstand, ohne den weitläufigen Apparat der sogenannten schwedischen Schule diese Bewegungen auf sämmtliche Muskeln des Körpers zu beziehen, und so dieselben in dem Turnunterrichte systematisch zu verwenden.

Um Letzteres zu ermöglichen, habe ich einen ganz einfachen Turnapparat, „die **Turnbank**" construirt, unter Hinzuziehung welcher es möglich wird, den gesammten Muskelapparat mittels duplicirter Bewegungen zu bethätigen, und so dieselben in den systematischen Turnunterricht einzureihen, um sich ihrer, neben den activen Bewegungen, mit Vortheil zu bedienen.

Wenn ich es daher unternehme, diese Bewegungen in gegenwärtiger Schrift zusammenzustellen, und dieselben nebst dem zu ihrer Ausführung nöthigen Apparate zu beschreiben, so geschieht diess in der wohlgemeinten Absicht, denselben einen Weg zur Aufnahme in den **Turnunterricht** anzubahnen und insbesondere den Lehrern, welche sich derselben bei ihrem Unterricht bedienen wollen, einen **Leitfaden** an die Hand zu geben.

Die hierzu nöthigen **Abbildungen** auf besonderen **Tafeln** zu geben, hielt ich aus zwei Gründen für zweckmässig. Einmal hoffte ich durch die grösseren Figuren dem noch nicht in diese Bewegungen Eingeweihten ein deutliches Bild zu geben, sodann beabsichtige ich dadurch, dass diese Tafeln aufgezogen und im Unterrichtslocale aufgehangen werden können, dem Lehrer Gelegenheit zu bieten, sich derselben bei den zuweilen etwas zusammengesetzten Commando's als Anhalt zu bedienen, und so die Abbildungen nutzbarer zu machen. Der Herr Verleger hat zu diesem Zwecke je **4** von den in diesem Werke enthaltenen Tafeln auf **einem** grossen Bogen zusammengestellt drucken lassen, so dass also sämmtliche **102** Figuren auf nur **vier** grösseren Wandtafeln enthalten sind, die von der Verlagshandlung auch **apart** bezogen werden können.

Möchte mit dieser Schrift der gute Zweck, den ich dabei im Auge habe, erreicht werden, möchte es mir gelingen, durch den todten Buchstaben und das leblose Bild auch das geistige Element dieser Bewegungen mit aufzuzeichnen; möchten insbesondere unsere Turner diesen Bewegungen, welche ganz im Spiessischen Sinne und nach Spiessischer Methode aus-

geführt werden können, einige Aufmerksamkeit schenken und dieselben nicht etwa aus dem Grunde unbeachtet lassen, weil ein Nichtdeutscher (Ling) dieselben zuerst für die Heilgymnastik zusammenstellte; ja ich kann es nicht leugnen, möchte es mir gelingen, durch diesen Leitfaden eine Annäherung der sogenannten deutschen und schwedischen Schule anzubahnen. Denn leider spricht man noch immer von „deutscher“ und „schwedischer“ Gymnastik, leider hört man noch immer, dass, je nachdem die Vorsteher der Turnsache das Eine oder das Andere näher kennen, in diesem Lande das Spiessische, in jenem Lande das Ling'sche System den Vorzug erhalte!

Warum wollen wir nicht all' das Gute, was bisher in Bezug auf Gymnastik geleistet und zu Tage gefördert wurde, gleichviel von wem, woher und welchen Namens, unter der Bezeichnung der „neuen Gymnastik“ in ein Ganzes zusammenfassen und je nach dem vorliegenden Falle verwenden?

Möchten doch Alle, die es gut mit der Sache meinen, von kleinlichen Rücksichten, welche oft gar nur persönliche sind, absehen und hierzu willig die Hand bieten!

Der Verfasser.

EINLEITUNG.

Jedem, dem das Wohl des Staates, dem das Wohl seiner Mitbürger und des zukünftigen Geschlechts am Herzen liegt, muss es eine erfreuliche Erscheinung sein, dass gegenwärtig fast in allen Staaten ein regeres Interesse für das Turnen sich kund giebt, dass die Nothwendigkeit der Einreihung desselben in die Erziehung und in das gesammte Staatsleben immermehr anerkannt und angestrebt wird. Denn in der That, das Turnen ist ein Bedürfniss der Zeit geworden, der Zeit, die allem wahrhaft Guten Bahn verschafft.

Möge der gute Genius seinen schützenden Arm über dasselbe halten, damit es nicht abermals neue Kämpfe zu bestehen habe, und zu der Anerkennung gelange, die ihm, gegenüber den Ansprüchen an die geistige Ausbildung, gegenüber den vielfachen künstlichen Genüssen, gegenüber dem Siechthum und der allgemeinen Körperschwäche gebührt!

Ohne hier in nähere Erörterungen über die Nothwendigkeit des Turnens einzugehen, oder auf den vielfachen Nutzen zu verweisen, den das Turnen im Allgemeinen zu bieten vermag, und welchen darzustellen und hervorzuheben es wahrlich, wie ein Blick

in die Turnliteratur zeigt, nicht gefehlt hat, sei es mir vergönnt, zunächst auf die Sache selbst einen Blick zu werfen.

Der Lebenszweck des Menschen ist rührige Thätigkeit, rüstiges Wirken und Schaffen in geistiger und leiblicher Hinsicht! — Ein rühriges Wirken, ein rüstiges Schaffen nach aussen kann jedoch ohne Leben in uns selbst nicht gedacht werden, dasselbe wird sich stets nach Maass und Grösse des Wohlseins desselben richten und hängt immer vom Wohlsein des betreffenden Individuums ab.

Es ist daher Aufgabe der Gymnastik, soll sie Anspruch auf Vollkommenheit zu machen berechtigt sein, dass sie auf das innere Leben des Menschen mit Rücksicht nimmt, denselben bei Erreichung seines Lebenszweckes durch Kräftigung und Erstarkung sämmtlicher nach aussen hin wirkender Organe unterstützt, und auf Grund dessen ihm auch im Weiteren für das praktische Leben bildet.

Nur eine solche Gymnastik kann als eine wahre und rationelle bezeichnet werden! Unsere frühere Gymnastik hatte, wie wir es selbst noch in der Jahn'schen und Eiselen'schen „Turnschule“ deutlich ausgesprochen finden, hauptsächlich den Menschen in seiner Thätigkeit nach Aussen im Auge; sie bestand daher meistentheils nur in Uebungen der Bewegungsorgane für das praktische Leben, ohne auf das innere Leben des Menschen Rücksicht zu nehmen, ohne auf die Gesetze der Anatomie und Physiologie basirt zu sein; sie schloss daher Schwache und Kranke, denen gerade der Segen der Gymnastik zunächst hätte zu Theil werden sollen, völlig aus, und konnte daher, abgesehen davon, dass sich Ungehöriges in dieselbe einschlich, einer allgemeinen und einer vollen Anerkennung sich nicht erfreuen.

Da war zunächst in den dreissiger Jahren Adolf Werner, jetzt in Dessau, welcher erkannte, dass die Gymnastik sowohl für das innere, wie für das äussere Leben des Menschen berechnet sein

müsse; doch wurden seine Bestrebungen, obwohl Könige und Fürsten seine Verdienste zu würdigen wussten, nicht in der Weise anerkannt, wie es zu wünschen gewesen wäre, wovon der Grund wohl hauptsächlich in der Neuheit der Sache, so wie nicht weniger in der Zeit lag, da die durch die frühere Gymnastik heraufbeschworenen Gefahren noch allzusehr im Gedächtniss des Einzelnen waren.

Mehr Glück hatte in dieser Beziehung 10 Jahre später Adolf Spiess in Darmstadt. Er knüpfte zunächst an die Bestrebungen früherer Pädagogen, wie Salzmann, Pestalozzi, Guts-Muths etc., an, und berechnete seine Gymnastik für die Jugend. Er brachte den wahren und rechten Geist in die Gymnastik, indem er eben den Menschen in seinen Beziehungen nach Aussen wie nach Innen im Auge behielt und den eigentlichen Kern der Gesammtgymnastik, „die activen Freiübungen", neu schuf.

Je mehr und mehr die Gymnastik nun nicht ein blosses „Einüben" von Fertigkeiten und gymnastischen Kunststücken war, sondern je mehr sie ein ernstes, den Lebenszweck des Menschen fort und fort im Auge behaltendes „Ausüben" wurde, desto mehr Freunde schaarten sich auch um ihren Banner.

Fast zu gleicher Zeit, waren auch in einem andern Lande, in Schweden, ähnliche Bestrebungen wie in Deutschland entstanden. Auch der Schwede Ling erkannte, dass die Bethätigung des Menschen nach Aussen gebunden sei an sein inneres Leben, und stellte sich die Aufgabe, durch die Gymnastik zunächst der zunehmenden Schwäche und Kränklichkeit seiner Mitmenschen entgegen zu arbeiten. Aus diesem Grunde richtete er sein Augenmerk hauptsächlich nur auf die Bethätigung der Bewegungsorgane; er sah von „Uebung" derselben für das praktische Leben zunächst ab, und hoffte insbesondere durch weitere Ausbildung der auf die Gesetze der Anatomie und Physiologie gegründeten dupli-

cirten und passiven Bewegungsformen das sich gesteckte Ziel zu erreichen.

Mit dem Bekanntwerden der sogenannten schwedischen Gymnastik in Deutschland hatte das Turnen abermals einen Kampf zu bestehen, umsomehr, als nun im Turnen selbst zwei Parteien sich gegenüber standen, und die schwedische Schwester einerseits überschätzt, andererseits aber auch vom deutschen Bruder mit scheelem Auge betrachtet wurde.

Doch Kampf führt zum Licht! — so auch hier, Bruder und Schwester haben sich mehr und mehr ausgesöhnt, nachdem ihre Kämpfer zu der Einsicht gekommen, dass aus ihrer Vereinigung etwas Ganzes und Vollkommenes zu bilden sei. Darum weg mit allem Groll und der Wahrheit die Ehre! — denn die wahre und rechte Gymnastik muss Jedem das zu geben vermögen, was ihm gebührt; sie darf weder Alter noch Geschlecht ausschliessen, sie darf nicht nur den Gesunden in ihren Schoos nehmen und den Kranken, dem vom Quell der Gesundheit zu trinken so nöthig ist, verstossen; sie muss sowohl nach Innen wie nach Aussen jedem Menschen gerecht zu werden vermögen, wie es die aus der Vereinigung entstandene „neuere Gymnastik“ vermag, in welcher Kunst und Wissenschaft sich die Hände reichen. —

Halten wir in unseren weiteren Betrachtungen diesen Gesichtspunkt fest, so drängt sich uns die Frage auf, welchem **Namen** gebührt nun der Vorzug? Sollen wir die vereinigte Sache mit „Turnen“ oder mit „Gymnastik“ bezeichnen? — Die Antwort ist nicht schwer! Die Zweige der Gesammtgymnastik werden immer auseinander gehen; bezeichnen wir daher die systematische Bethätigung der Bewegungsorgane, bei welcher das Prinzip der „Einübung“ vorwaltet, mit dem Namen „Turnen“; die syste-

Fig. 9.

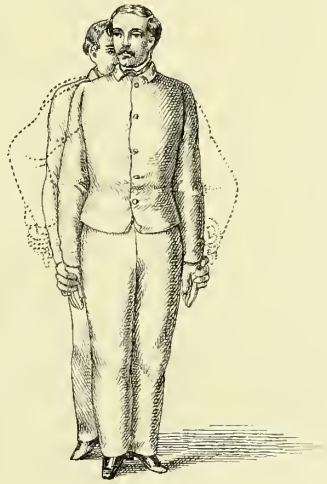


Fig. 10.

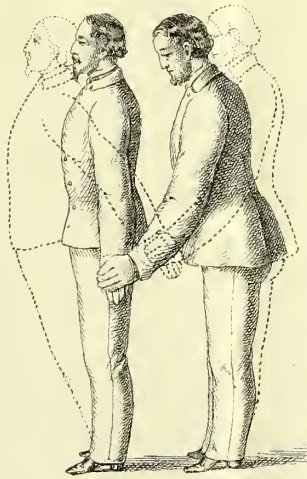


Fig. 11.

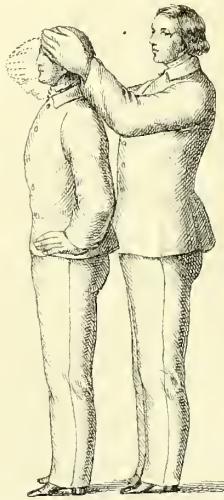


Fig. 12.

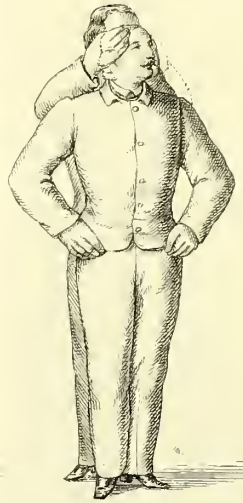


Fig. 13.

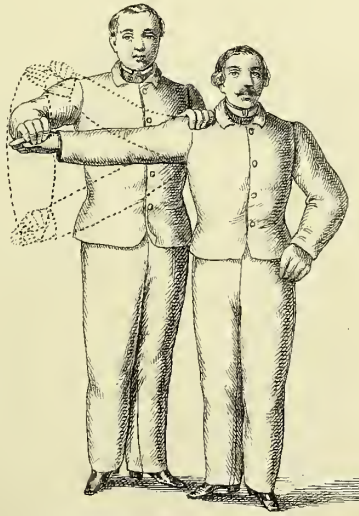


Fig. 14.

Fig. 15.

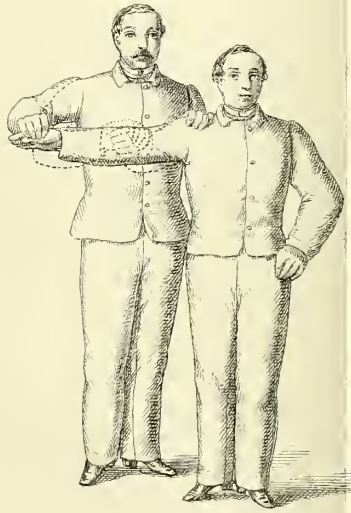
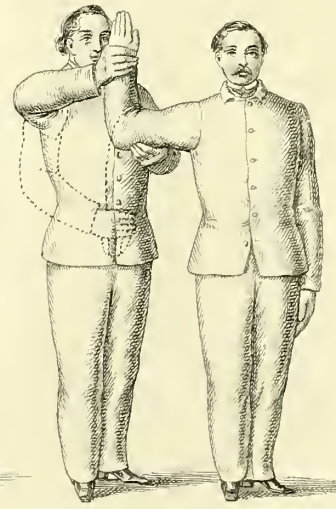


Fig. 16.



matische Bethätigung der Bewegungsorgane aber, bei welcher das Prinzip der „Ausübung“ vorwaltet, mit dem Namen „Gymnastik“; das Ganze: „ob Turnen, ob Gymnastik“ gleichviel; thut ja der Name nichts zur Sache.

Wenn wir jedoch von verschiedenen Zweigen in der Gesammtgymnastik sprechen, so bedarf es eines Stammes, dem dieselben entspringen, in welchem dieselben einen Vereinigungspunkt finden. Dieser Name ist „das Turnen der Jugend“ oder „die pädagogische Gymnastik“. — Hier gilt es durch das Turnen sowohl Fertigkeiten für das praktische Leben zu erlangen, als auch die Jugend gesund zu machen, gesund zu erhalten und zu kräftigen.

Das Turnen der Jugend ist demnach der Mittelpunkt der Gesammtgymnastik, das Turnen der Jugend bildet die Grundlage des ganzen gymnastischen Gebäudes, und es sind

die Wehr- und die ästhetische Gymnastik, in welcher das Prinzip der Einübung seine Geltung findet, sowie

die Heil- und die diätetische Gymnastik, in welcher das Prinzip der Ausübung zur Geltung kommt,

nur als weitere, im Stamme, der pädagogischen Gymnastik ihren Vereinigungspunkt findende Zweige zu betrachten.

In wie weit nun das Turnen der Jugend in die eben erwähnten Zweige der Gymnastik hinüberzugreifen hat, muss einestheils der Zukunft, anderntheils dem einzelnen vorliegenden Falle überlassen bleiben, doch wird z. B. das Turnen des Jünglings schon in die „Wehrgymnastik“, das Turnen der Jungfrau in die „ästhetische Gymnastik“ hinübergreifen müssen, während bei verschiedenen Krankheiten, Gebrechen und Schwächezuständen der Jugend die „Heilgymnastik“ hinzuzuziehen sein wird.

Hieraus leuchtet nun ein, dass die pädagogische Gymnastik, soll sie auf Vollkommenheit Anspruch zu machen berechtigt sein,

als Stamm des Ganzen sämmtliche Bewegungsformen der Gesammtgymnastik in ihr Bereich aufzunehmen hat, und wenn auch einige derselben nur seltener als andere in Anwendung kommen werden, so muss doch die Kenntniss derselben wenigstens bei dem Turnlehrer vorausgesetzt werden, um in vorkommenden Fällen, wenn zunächst auch nur phrophylaktisch, eingreifen und dieselben in Anwendung bringen zu können.

Die Gesammtgymnastik umfasst zwei Hauptbewegungsformen:

a) Bewegungen mit Betheiligung des Willens (willkürliche Bewegungen),

b) Bewegungen ohne Betheiligung des Willens (unwillkürliche Bewegungen.

Die unwillkürlichen, schlechtweg auch passiven Bewegungen gehören nun ausschliesslich denjenigen Zweigen der Gymnastik an, in denen das Prinzip der „Ausübung“ vorwaltet, während es schon in dem Begriff „Uebung“ liegt, dass die willkürlichen Bewegungen hauptsächlich denjenigen Zweigen der Gymnastik angehören werden, in welchen das Prinzip der Einübung zur Geltung kommt.

Wenn nun aber wiederum der Begriff „Einübung“ schon den Begriff „Ausübung“ in sich schliesst, so werden insbesondere beim „Turnen der Jugend“ willkürliche Bewegungen ihre Anwendung finden, umsomehr als bei diesen Bewegungen der Wille des Schülers in Betracht kommt, und diese Bewegungen uns insofern ein Mittel der Erziehung an die Hand geben, da es Zweck der Erziehung ist, den Willen des Zöglings dahin zu leiten, dass er zu derjenigen Herrschaft über sich selbst gelange, welche ihm die Möglichkeit giebt, die sinnlichen Triebe mehr und mehr zu unterdrücken und nur dem Guten nachzustreben, sowie die Erziehung im Weiteren darauf Bedacht zu nehmen hat, die Jugend an Geist und Körper stark und kräftig zu machen, damit sie auch den

zum Guten geleiteten Willen in jeder Beziehung zu bethätigen vermag.

Die willkürlichen Bewegungen zerfallen wiederum in zwei Gruppen, und zwar:

a) in Bewegungen, welche selbstständig durch Willensimpuls erzeugt werden, — **active** Bewegungen.

b) in Bewegungen, welche neben dem Willensimpuls noch durch eine zweite Bewegungsursache bedingt werden — **duplicirte** Bewegungen.

Die **activen** Bewegungen bildeten bisher ausschliesslich das Material des Turnunterrichts, und dieselben werden gewiss auch fortgesetzt das Hauptmaterial desselben bleiben. Ist es ja doch Aufgabe der Erziehung, den Menschen zur Selbstständigkeit zu leiten; — sind sie ja die von der Natur gebotenen Bewegungen, bei denen das Prinzip der Einübung, sowie der Ausübung zu gleicher Zeit zur Geltung gebracht werden kann, sind sie ja — der Wehr- und der ästhetischen Gymnastik ausschliesslich angehörend — ganz vorzüglich geeignet, die Jugend für das praktische Leben zu bilden, und zu willens- und thatkräftigen Menschen zu erziehen.

Die zweite Art der willkürlichen Bewegungen, die **duplicirten,** haben bis jetzt nur hauptsächlich als Unterstützungsbewegungen, insbesondere bei Gerätheübungen unter dem Namen der „Hülfen“ zur Unterstützung bei schwierigen Bewegungen oder zur Vermeidung von Unglücksfällen, im Turnunterrichte Anwendung gefunden, während die Widerstandsbewegungen nur vereinzelt, nur hie und da, Anwendung fanden.

Die duplicirten Widerstandsbewegungen lassen sich aber recht wohl mit Vortheil, insbesondere in Verbindung mit Ordnungsübungen, im Turnunterricht verwenden, und der Nutzen, den dieselben bei dieser Ausführungsweise gewähren, rechtfertigt vollkommen die Aufnahme derselben in die pädago-

gische Gymnastik, umsomehr, als sie hier nicht nur eine passende Abwechselung mit den activen Bewegungen bieten, sondern auch dadurch, dass die Schüler ihre Kräfte gleichzeitig mit den Kräften Anderer bethätigen müssen, ein ganz besonderes Interesse gewähren. Dieselben durch Darstellung und Beschreibung allgemeiner zu verbreiten und insbesondere zur Aufnahme in den Turnunterricht den Lehrern und Erziehern zugänglicher zu machen, ist Zweck und Plan dieser Schrift.

CAPITEL I.

Die duplicirten Widerstands-Bewegungen in ihrem Wesen und Nutzen, sowie in ihrem Verhältniss zu anderen Bewegungsarten.

Der Name „duplicirte" Bewegungen führt uns schon in das Wesen derselben ein. Es sind diess solche Bewegungen, zu deren Ausführung zwei, also doppelte Kräfte und mithin zwei Personen nöthig sind. — Während die activen Bewegungen selbstständig durch Willensimpuls, also immer durch alleinige Kraft des Subjectes erzeugt werden, muss hier eine zweite Kraft, die eines Objectes, hinzutreten, um im Verein dieselben zu erzeugen, wodurch selbstverständlich wiederum doppelte Bewegungen, eine solche des Subjectes und eine solche des Objectes, entstehen.

Die Einwirkung der objectiven Kraft oder der zweiten Person auf das Subject, oder auf die erste Person, der eben die Bewegung zu Gute gehen soll, kann in zweierlei Weise erfolgen. Einmal in der Weise, dass die objective Kraft das Subject bei der Bewegung unterstützt, dann aber auch in der Weise, dass die Kraft des Objectes der Kraft des Subjectes entgegensteht. Jene bezeichnet man mit dem Namen der „Unterstützungsbewegungen", diese mit dem Namen der „Widerstandsbewegungen".

Bei den Unterstützungsbewegungen wirken Subject und Object nach ein und derselben Richtung. Dieselben finden, wie

erwähnt, im Turnunterrichte überall da ihre Anwendung, wo der Schüler die vorgeschriebenen und verordneten Bewegungen und Uebungen nicht selbstständig auszuführen vermag, und der Lehrer der Kraft und Geschicklichkeit desselben hülfreich beispringen muss, wie es bei den Gerätheübungen, an Reck, Barren, Leiter etc., häufig der Fall ist. — Diese Bewegungen sind den Lehrern und Vorturnern unter dem Namen der „Hülfen“ hinlänglich bekannt, und bedürfen hier nur insofern der Erwähnung, als dieselben mit den von uns näher zu betrachtenden Widerstandsbewegungen verwandt sind.

Bei den Widerstandsbewegungen wirken Subject und Object nach verschiedenen Richtungen; die Kräfte beider stehen sich gleichsam entgegen, doch nicht feindlich in der Weise, dass z. B. das Object die Bewegungen des Subjectes gänzlich aufzuheben sich bestrebt, sondern zu dem Zwecke, die Bewegungen des Subjectes zu verstärken, sie für dasselbe nutzbarer zu machen.

Denken wir uns, das Subject *A* beabsichtigte irgend eine Bewegung auszuführen, so wird, soll eine duplicirte Widerstandsbewegung ausgeführt werden, das Object *B* seine Hände an das zu bewegende Glied des *A* anlegen und in entgegengesetzter Richtung zu wirken suchen, doch in der Weise, dass die Bewegkraft des *A* seine, des Objectes, Widerstandskraft mit nicht übermässiger Kraftanstrengung zu überwinden vermag. Object *B* wird den Kräften des Subjectes *A* angemessen die Bewegung zulassen und gleichzeitig, indem er fortgesetzt der Bewegung des Subjectes entgegenwirkt, eine rückgängige Bewegung ausführen.

Versinnlichen wir uns diess genauer an einem Beispiele:

A steht, die Arme frei herabhängend, mit dem Rücken dicht vor *B* und will seine Arme nach oben bewegen, soll nun diese Bewegung eine duplicirte Widerstandsbewegung sein, so wird *B* seine rechte Hand auf die rechte und ebenso die linke auf die

linke Hand des *A* legen, und die Arme des *A* nur allmälig nach oben sich bewegen lassen. *B* wird der Bewegung des *A* einen lebendigen, der Kraft des *A* mit Bewusstsein weichenden Widerstand entgegensetzen. — Diess die eine Art der Widerstandsbewegungen; das Subject bewegt — das Object widersteht, daher wohl auch activ-passive oder „duplicirt-concentrische" Bewegungen genannt.

Diese Bewegungen können aber auch in entgegengesetzter Weise ausgeführt werden. Das Object *B* kann an einem Körpertheile des Subjectes *A* irgend eine Bewegung ausführen, und *A* lässt nur insofern die Bewegung zu, als *B* die von Seiten des Subjectes *A* der Bewegung entgegengesetzte Widerstandskraft überwindet. Denken wir uns wie bei dem ersten Beispiele: *A* stehe vor *B*, so wird, soll an *A* eine Widerstandsbewegung der zweiten Art ausgeführt werden, *B* die Arme des *A* im Handgelenk erfassen und dieselben vom Körper ab nach oben führen. *A* wird jedoch mit den betreffenden Muskeln dieser vom Object an ihm auszuführenden Bewegung Widerstand entgegensetzen, und die Bewegung wird nur unter Ueberwindung desselben vom Object am Subject ausgeführt werden können. Diess die zweite Art der Widerstandsbewegungen, Object bewegt, Subject widersteht, daher wohl auch passiv active oder „duplicirt excentrische" Bewegungen genannt.

Werfen wir nun einen Blick auf diese Bewegungen im Vergleich zu den bekannten activen Bewegungen, so finden wir, dass, während bei den activen Bewegungen das Subject Form und Maass der Bewegung selbstsändig bestimmt, giebt das Subject bei den Widerstandsbewegungen insofern seine Selbstständigkeit auf, als hierbei eine Bestimmung, entweder die Bestimmung des Maasses (der Kraft), oder die Bestimmung der Form (der Richtung) der Bewegung dem Objecte anheimfällt. Man hat aus diesem Grunde diese Bewegungen wohl auch mit dem Namen der halbactiven

Bewegungen bezeichnet, doch scheint uns diese Bezeichnung das Wesen dieser Bewegungen um so weniger zu treffen, als z. B. bei den duplicirt concentrischen Bewegungen das Subject unbedingt in grössere Thätigkeit versetzt wird, als bei den activen Freiübungen, da es ja bei jeder Bewegung einen der Bewegung sich entgegenstellenden Widerstand zu überwinden hat, bei den duplicirt concentrischen Bewegungen dagegen wiederum seine Kraft auf einen Punkt zu concentriren hat, um der von Aussen auf ihn einwirkenden fremden Bewegkraft entgegenzustehen.

Halten wir demnach in unseren weitern Betrachtungen die Bezeichnung „duplicirte Widerstandsbewegungen" bei, und zwar duplicirt concentrische (Subject bewegt — Object widersteht), und duplicirt excentrische (Object bewegt — Subject widersteht), so stellt sich in Bezug auf die verschiedenen Einflüsse beider Arten der Widerstandsbewegungen auf den Organismus des Subjectes zunächst heraus, dass bei den Bewegungen, bei denen das Subject die Form, das Object das Maass der Bewegung bestimmt, sich die hierbei thätigen Muskeln, welche überdem an der Seite liegen, nach welcher hin die Bewegung geschieht, sich in ihrer Verkürzung contrahiren, während bei den Bewegungen, bei denen das Object die Form der Bewegung und das Subject das Maass derselben bestimmt, sich die dabei thätigen Muskeln, welche überdem an der entgegengesetzten Seite, als nach welcher hin die Bewegung geschieht liegen, sich in ihrer Verlängerung contrahiren.

Hieraus ergiebt sich, dass demnach die Bezeichnung „concentrisch" (Subject bestimmt die Form, Object das Maass der Bewegung, die bezüglichen Muskeln verkürzen sich) und „excentrisch" (Object bestimmt die Form, Subject das Maass der Bewegung, die bezüglichen Muskeln verlängern sich) ganz bezeichnend ist, und dass insbesondere die duplicirt excentrischen Bewegungen sich dadurch von den gewöhnlichen activen Bewe-

Fig. 17.

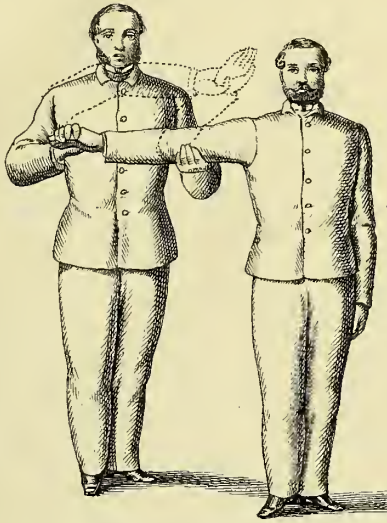


Fig. 18.

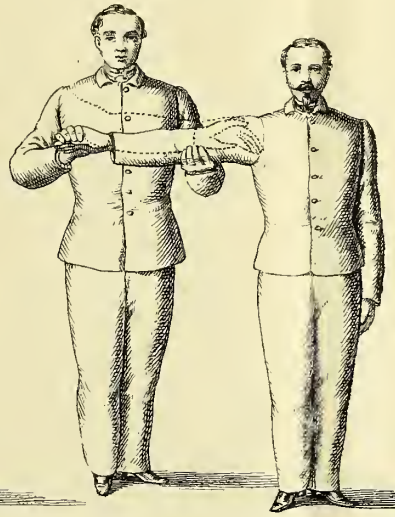


Fig. 19.

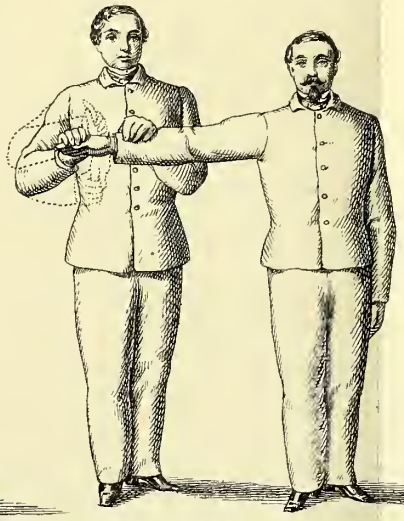


Fig. 20.

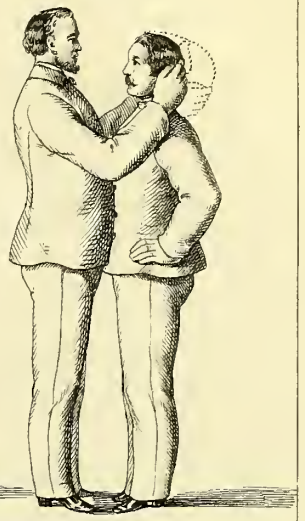


Fig. 21.

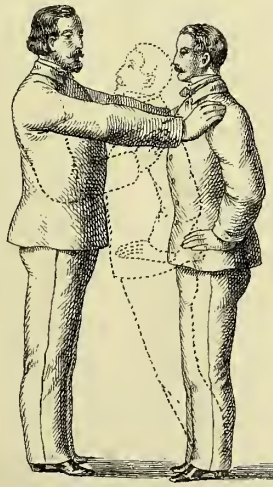


Fig. 22.

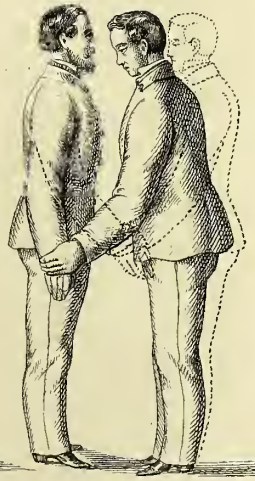


Fig. 23.

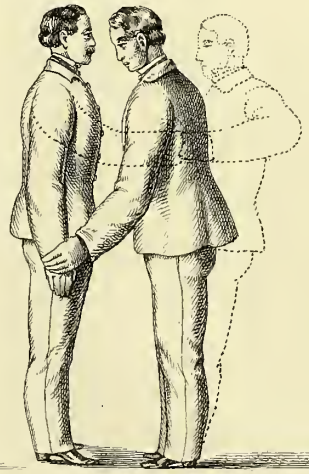
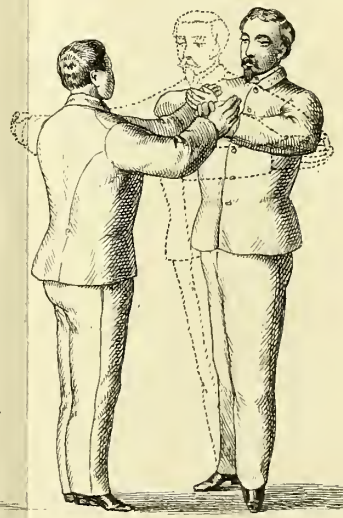


Fig. 24.



gungen unterscheiden, dass die dabei in Thätigkeit versetzten Muskeln sich in ihrer Verlängerung contrahiren.

Beugen wir z. B. den Unterarm activ, so verkürzen sich die Armbeuger und bewirken hierdurch die Bewegung, strecken wir dagegen den Unterarm, so wird diese Bewegung wiederum durch die Verkürzung der Armstrecken bewerkstelligt. — Bei einer duplicirt excentrischen Unterarmbeugung, bei welcher eine zweite Person meinen Unterarm beugt, während ich dieser Bewegung Widerstand entgegensetze, kommen jedoch die Armbeuger ganz ausser Spiel, die Einwirkung bezieht sich auf die Armstrecker, und zwar in der Weise, dass sich dieselben nicht in ihrer Verkürzung, sondern in ihrer Verlängerung contrahiren, während dies bei der duplicirt excentrischen Unterarmstreckung mit den Unterarmbeugern der Fall ist.

Hieraus ergeben sich nun so manche Vortheile, insbesondere für die heilgymnastische Praxis. Da diese jedoch zunächst nicht Zweck dieser Schrift ist, und es hier gilt, die duplicirten Bewegungen in ihrer Anwendungsweise beim Turnunterrichte darzustellen, so genüge es, hierauf verwiesen zu haben. Im Turnunterrichte wird es hauptsächlich darauf ankommen, diese Bewegungen auf sämmtliche Muskeln des Körpers in der Weise zu beziehen, dass dieselben sowohl in ihrer Verkürzung als Verlängerung in Contraction gebracht werden, wesshalb wir auch in dem **Schema** dieser Bewegungen auf eine concentrische Bewegung allemal eine excentrische, oder umgekehrt auf eine excentrische eine concentrische und zwar die derselben Muskelgruppe folgen lassen.

Ehe wir jedoch auf den Nutzen und die Vortheile, welche diese Bewegungen gerade im Turnunterrichte gewähren, näher eingehen, sei noch Einiges über das geistige Element, welches in den duplicirten Bewegungen vorwaltet, gesagt. Active Bewegungen können oft im hohen Grade auch den Thieren angelernt werden, duplicirte Widerstandsbewegungen denselben ausführen

zu lassen, gehört jedoch in das Bereich der Unmöglichkeit, da der Wille des Einen sich dem Willen des Andern nach bestimmt vorgeschriebenen, unten näher beschriebenen Gesetzen unterwerfen muss, das Subject immer seine Kräfte mit den Kräften eines Objectes zu verwenden hat, und erst aus der gegenseitigen Uebereinstimmung in Bezug auf das gegenseitige Entgegenstehen duplicirte Bewegungen erzeugt werden.

In sofern stehen die duplicirten Bewegungen auf einer höhern Stufe als die activen, denn während das unverständige Kind recht wohl die ihm vorgemachten activen Bewegungen nachzumachen vermag, wird es schwer werden, zwei Kinder vor dem zurückgelegten vierten Lebensjahre duplicirte Bewegungen ausführen zu lassen. Diese Bewegungen werden daher auch im Turnunterrichte erst bei einer gewissen geistigen Reife der Schüler in Anwendung gebracht werden können, umsomehr als bei Ausführung derselben nicht nur eine active Durchbildung sämmtlicher Glieder des Leibes, und ein gewisses Kraftmaass und Gefühl für Bewegung vorausgesetzt werden muss, sondern auch das nöthige Geschick in Bezug auf Anlegung der Hände an die Glieder Anderer, sowie in Bezug auf Ausführung von Bewegungen an den Körpern Anderer vorhanden sein muss.

Giebt man den Schülern jedoch schon frühzeitig die bestimmten, bei Ausführung duplicirter Bewegungen zu beobachtenden Regeln, so hat es keineswegs die Schwierigkeiten, welche man aus Gesagtem vielleicht erwarten könnte, und ich habe Kinder im 5. Jahre dergleichen Bewegungen nach den gegebenen Regeln vollkommen richtig ausführen sehen. Andererseits bieten diese Bewegungen aber gerade dadurch, dass bei ihrer Ausführung die geistige Thätigkeit der Schüler ganz besonders mit in Anspruch genommen werden muss, in der pädagogischen Gymnastik so manchen Vortheil, wie eine weitere Erörterung in dieser Beziehung ergeben wird.

1) *) Durch die überaus mannichfaltigen Handanlegungen, Fixirungen etc., welche bei Ausführung dieser Bewegungen im Turnunterricht rasch und geschickt erfolgen müssen, bildet sich die Fähigkeit aus, Andern bei Vorkommnissen im praktischen Leben rasch und geschickt beizustehen.

2) Lernen die Schüler durch diese Bewegungen ihre Bewegungen und Kräfte in Gemeinschaft mit Andern zu einem und demselben Zweck zu dirigiren und zu verwenden.

3) Bilden diese Bewegungen das Gefühl für richtige Bewegungen bis zu einen überaus feinem Grade aus, umsomehr als Einer den Andern bei der richtigen Ausführung zu unterstützen, oder vielmehr über die richtige Ausführung zu wachen hat.

4) Mit dem richtigen Gefühl für die Bewegung der eigenen Glieder bilden diese Bewegungen zugleich noch das Gefühl für die Bewegung Anderer und deren Kraftäusserungen aus.

5) Bewirken diese Bewegungen dadurch, dass der Widerstand immer der vorhandenen Kraft genau angepasst sein muss, eine weitere Ausbildung des Gleichgewichtsinnes.

6) Erlangen die Schüler, da diese Bewegungen auf Commando und nach von dem Lehrer zu bestimmendem Zeitmaass auszuführen sind, das richtige Gefühl für Rhythmus.

*) nach Rothstein.

7) Lernen die Schüler, da diese Bewegungen in Verbindung mit Ordnungsübungen auszuführen sind, ihren Willen nicht nur ihrem Uebergeordneten, dem Lehrer, sondern auch ihren Nebengeordneten, ihren Mitschülern, unterordnen.

8) Bilden diese Bewegungen, da sie immer in Gemeinschaft mit andern auszuführen sind, auch den Gemeinsinn,

Vortheile, die die Aufnahme dieser Bewegungen in den Turnunterricht vollständig rechtfertigen, Vortheile, die dieselben recht wohl berechtigen, einen Platz neben den wiederum andere Vortheile gewährenden activen Bewegungen einzunehmen. — Denn während die activen Bewegungen den Vortheil grösserer Allgemeinbildung d. h. grösserer Ausbildung der einzelnen Glieder des Leibes zu einem Ganzen, welches wiederum in verschiedenen Thätigkeiten, im Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen etc. als solches zu erscheinen hat, gewähren, gewähren ihm

9) die duplicirten Widerstandsbewegungen die Möglichkeit eines mehr specifischen Einwirkens auf einzelne Theile und einzelne Muskelgruppen.

Wir erwähnten schon oben, dass die activen Bewegungen immer nur durch Verkürzung der nach der Bewegungsrichtung hin liegenden Muskelgruppe erzeugt würden, dass uns aber durch die duplicirt excentrischen Bewegungen die Möglichkeit geboten sei, auf jede beliebige Muskelgruppe in ihrer Verlängerung in Contraction zu versetzen.

Es kommen nun zwar bei einigen activen Geräthübungen, wenn ich z. B. am Reck oder an der Leiter die im Klimmhange befindlichen Arme langsam strecke, auch die Unterarmbeugemuskeln in der Verlängerung in Contraction, ebenso bei Uebungen mit Hanteln und Gewichten, doch geschieht diess immer nur unter gleichzeitiger Betheiligung der Antagonisten. Bei activen Bewe-

gungen sind nämlich immer Benger und Strecker gleichzeitig in Thätigkeit. Beuge ich z. B. meinen Oberkörper im Stehen nach vorn, so bewirken die Vorbeugung eigentlich die Bauchmuskeln, doch werden sich hier gleichzeitig auch die Antagonisten derselben, die Rückenmuskeln, in Thätigkeit setzen, und zwar zu dem Zwecke, um einmal die Vorbeugung zu regeln, da es vielleicht in meinem Willen liegt, mich langsam oder schnell vorzubeugen, dann aber auch aus dem Grunde, das Umfallen des Körpers zu verhindern, wenn die Vorbeugung über einen gewissen Grad hinaus geschehen sollte.

Diese doppelte Muskelwirkung, oder gleichzeitige Thätigkeit der Beuge- und Streckmuskeln lässt sich bei allen activen Bewegungen nachweisen. So werden z. B. bei einer activen Armstreckung aus dem Klimmhange, dafern dieselbe langsam erfolgt, neben den Armbeugern, welche sich hierbei in ihrer Verlängerung contrahiren, die Armstrecker sich mit betheiligen müssen, um diese Bewegung zu regeln, ebenso werden, wenn ich die mit einem Gewicht beschwerten Unterarme beuge, die Streckmuskeln derselben sich mit betheiligen, umsomehr als die Schwere des Gewichtes nie den Kräften der Muskeln vollkommen zu entsprechen vermag.

Ueberdem lassen sich bei den activen Bewegungen, ausser den bei der Hauptbewegung betheiligten Benger und Strecker, immer noch verschiedene andere Muskeln, welche sich gleichzeitig mit in Thätigkeit befinden, auffinden. So werden z. B. bei der Armstreckung, so wie bei der mit einem Gewichte beschwerten Unterarmbeugung verschiedene Hand- und Fingermuskeln mit in Thätigkeit sein etc. Durch die duplicirten Bewegungen ist uns jedoch die Möglichkeit geboten, nach Belieben jede Muskelgruppe in ihrer Verkürzung oder Verlängerung in Contraction zu versetzen, ohne die Thätigkeit anderer Muskeln hinzuzuziehen; denn wenn ich z. B. als Object der Vorbeugung des Oberkörpers eines

Andern Widerstand entgegensetze, so werden hier die Rückenmuskeln nicht nöthig haben, als Moteratoren in Thätigkeit zu treten, da die Bewegung des Subjectes von mir, dem Objecte, geregelt wird, ebenso würden bei einer duplicirt excentrischen Unterarmstreckung, Object Bewegung — Subject Widerstand, die Unterarmstrecker nicht nöthig haben, sich zu bethätigen, da das Object die Bewegung ausführt und das Subject nur mittels der Armbeuger die Bewegung regelt.

Diese specifische Einwirkung kann nun bei allen duplicirten Bewegungen nachgewiesen werden. — Ist die Möglichkeit eines specifischen Einwirkens nun auch hauptsächlich in der Heilgymnastik mit Vortheil zu verwenden, so ist dieser Umstand doch auch im Turnunterrichte, bei Schwächezuständen etc., sowie besonders bei Mädchen, welche aus Schicklichkeitsrücksichten nur eine Auswahl von Uebungen an Geräthen ausführen können, gar wohl zu beachten, umsomehr als es in diesem Falle oft schwer wird einzelne Muskelgruppen, welche vielleicht gerade der Stärkung bedürfen, mittels activer Bewegungen in vollständige Contraction zu versetzen, da das Gesetz der Schwere die Thätigkeit derselben ausschliesst. — Es sind diess insbesondere die Muskeln des Unterleibes, die obern, seitlichen Rippenmuskeln und die innern Beinmuskeln. Für die Verdauungsorgane ist es keineswegs ohne Einfluss, ob die Muskeln des Unterleibes erschlafft oder gekräftigt sind, und da diese Muskeln beim Gehen, Laufen und andern gewöhnlichen Bewegungen wenig oder gar nicht in Thätigkeit kommen, so wird der Turnunterricht insbesondere auf Kräftigung dieser Muskeln Rücksicht zu nehmen haben.

Durch active Bewegungen die Unterleibsmuskeln in Thätigkeit zu versetzen, ist nun beim weiblichen Geschlecht nicht so leicht, da z. B. bei erwachsenen Mädchen das Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage, so wie fast alle die Bewegungen an Apparaten, welche diese Muskeln bethätigen, aus Schicklichkeitsrück-

sichten nicht in Anwendung zu bringen sind, und das in diesem Falle empfohlene Vorbeugen und Erheben des Oberkörpers im Stehen, diese Muskeln wenig oder gar nicht in Thätigkeit versetzt, da durch das Gesetz der Schwere bei der Vorbeugung sofort die Rückenmuskeln in Thätigkeit treten.

Durch die duplicirte Bewegung **63**, Fig. **36**, wird es uns jedoch möglich, ohne irgendwie das Schicklichkeitsgefühl zu verletzen, ganz direct auf diese Muskeln einzuwirken und dieselben zu kräftigen, was um so nothwendiger erscheint, als bei all den Turnreigen und Turntänzen insbesondere nur die Bein- und Armmuskeln in Thätigkeit versetzt werden. Ein Gleiches gilt von den obern, seitlichen Rippenmuskeln. — Wir können z. B. die Arme zehn, ja tausend Mal activ nach oben bewegen, und werden doch nie diese Muskeln in wirkliche Contraction versetzen, wie es vielleicht scheinen dürfte, da bei der Hebung wie Senkung der Arme (im letzten Falle wiederum wegen der eigenen Schwere der Arme) eigentlich immer nur die Armheber in Thätigkeit bleiben.

Mittels einer duplicirten Armaufwärtsführung (Object Bewegung — Subject Widerstand) oder einer duplicirten Armabwärtsführung (Subject Bewegung — Object Widerstand) wird uns jedoch eine ganz directe Einwirkung auf diese Muskeln möglich. — Ebenso ist es mit den innern Beinmuskeln der Fall. Abgesehen davon, dass diese bei männlichen Personen insbesondere durch das Voltigiren in Thätigkeit versetzt werden, so kommen z. B. durch das active Spreizen der Beine nach der Seite diese Muskeln ebenfalls nicht in Thätigkeit, da die Schwere des seitwärts erhobenen Beines, beim Beiziehen desselben, immer wieder nur die Muskeln in Thätigkeit versetzt, welche vorher das Bein erhoben; durch eine duplicirte Beinspaltung, Object Bewegung — Subject Widerstand, wird uns jedoch ein specifisches Einwirken auf diese Muskeln möglich.

Die Möglichkeit eines mehr specifischen Einwirkens auf ein-

zelne Theile und Muskelgruppen durch duplicirte Bewegungen ist daher, und wäre dieser Vortheil eben nur auf das weibliche Geschlecht zu beziehen, recht wohl auch beim Turnunterrichte als solcher mit hervorzuheben.

Die duplicirten Widerstandsbewegungen gewähren aber zuletzt auch noch die Möglichkeit einer ganz stufenmässigen und systematischen Kräftigung der Bewegungsorgane. — Es ist bekannt, dass jeder Kampf die dabei betheiligten Kräfte stärkt, und diess zwar um so mehr, je genauer der Kraftaufwand den vorhandenen Kräften angemessen ist. So wird die geistige Kraft eines Kindes nicht gestärkt werden, wenn man demselben Aufgaben giebt, welche es nicht zu lösen vermag; ebenso werden wir aber auch im Turnunterrichte die körperlichen Kräfte unserer Schüler nicht stärken können, wenn wir denselben Bewegungen ausführen heissen, die dieselben nicht auszuführen vermögen.

Wie nun aber Das die beste Unterrichtsmethode ist, bei welcher der Lehrer stets den Kräften seiner Schüler angemessen, die vorhandenen Kräfte benutzend, vom Leichten zum Schwerern übergeht, so sind auch die duplicirten Bewegungen ganz besonders geeignet, die Muskeln der Schüler stufenmässig und systematisch zu kräftigen, da diese Bewegungen stets den Kräften der Schüler genau angepasst sind, und eben nur in der Weise graduell kräftigen werden, als die Kraft der Schüler eine grössere ist und eine grössere wird. Hierzu nur einige Beispiele.

Zur Stärkung der Unterleibsmuskeln dient der Bauchaufschwung am Reck; der Schüler, welcher nun nicht die hierzu erforderliche Kraft besitzt, vermag denselben nicht auszuführen, unterlässt daher diese Uebung ganz — oder wird vom Lehrer hierbei so lange unterstützt, bis ihm diese Uebung endlich möglich wird. Die Bethätigung der Unterleibsmuskeln mittels duplicirter Bewegungen wird jedoch viel eher eine Stärkung derselben zu

Fig. 25.

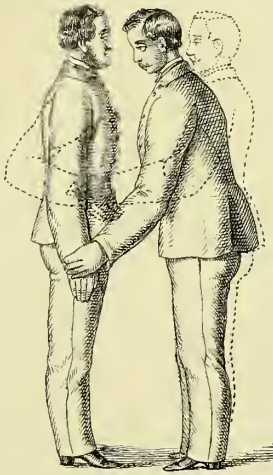


Fig. 26.

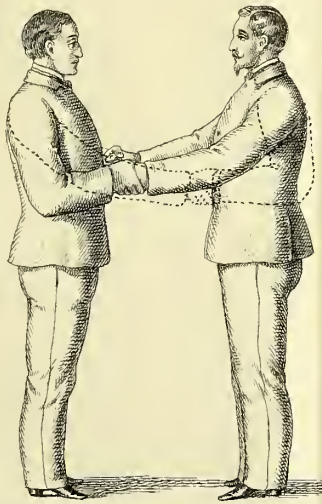


Fig. 27.

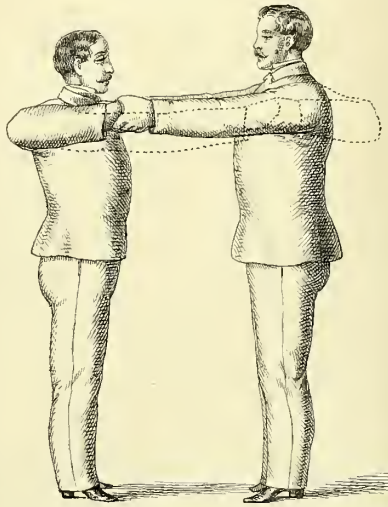


Fig. 28.

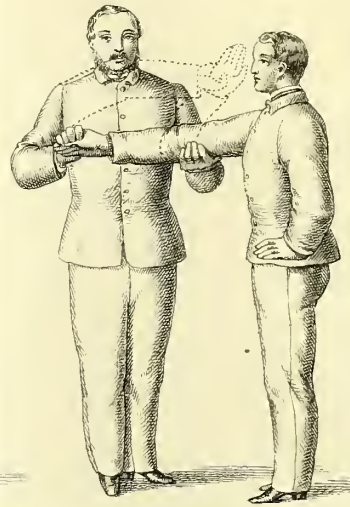
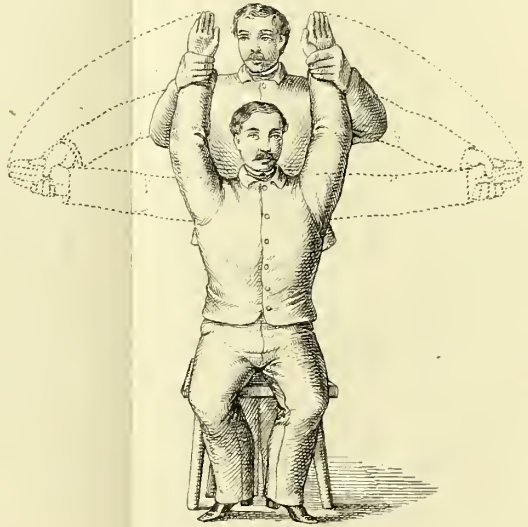


Fig. 29.

Fig. 30.

Fig. 31.

Fig. 32.



Wege bringen, da der Lehrer nie so genau die „Hülfe“ nach den Kräften des Schülers abmessen kann, dass mit jedem Bauchaufschwunge der Schüler die Bauchmuskeln um einen Grad stärker in Contraction versetzt.

Ein Gleiches gilt zum Exempel beim Anziehen der Arme aus dem Anhange mit gestreckten Armen in den Klimmhang. Der Schüler, welcher noch nicht die erforderliche Kraft besitzt, um hierbei die Schwere des Körpers zu überwinden, muss entweder diese Uebung unterlassen, oder der Lehrer muss ihn hierbei unterstützen; durch die Bewegungen **57, 58, 59, 60** wird uns jedoch eine systematische Kräftigung der hierbei betheiligten Muskeln ohne Reck und Leiter möglich. Dazu kommt noch, dass durch duplicirte Bewegungen, da dieselben immer nur langsam und stetig auszuführen sind, auch die Kraft als eine stetige gebildet wird, während bei den activen Bewegungen häufig ein Ruck oder Schwung die vorgeschriebene Bewegung ausführen hilft. Hat das Letztere nun auch für die Praxis so manchen Vortheil, so hat doch andererseits eine stetige Kraftbildung wiederum so manchen andern Nutzen.

Noch haben wir am Schluss unserer Betrachtungen einer vielfach ausgesprochenen Behauptung zu begegnen, nämlich der: „die duplicirten Bewegungen seien im Turnen durch Uebungen mit Gewichten zu ersetzen, welches bei vielen Geräthübungen schon die Schwere unseres eigenen Körpers abgebe.“ Abgesehen davon, dass es durch Gewichte wohl schwerlich möglich werden wird, sämmtliche Muskeln in Contraction zu versetzen, wenigstens würden hierzu kolossale Vorrichtungen nöthig werden, so beweisen Diejenigen, welche diese Behauptung aufstellen, dass sie eben das Wesen der duplicirten Bewegungen nicht kennen. Denn das Pferd zieht auch den Wagen, der Esel trägt den Mehlsack etc., diese Bewegungen bleiben jedoch immer active Bewegungen, da die Bewegungen, welche diese Thiere ausführen, keineswegs von

dem Wagen oder dem Mehlsack als Bewegungsursache bedingt werden, und beiden Gegenständen, sowie allen todten Gewichten unmöglich eine bewusste, den Kräften des Subjectes genau sich accommodirende Widerstandskraft beigemessen werden kann.

Ebenso ist auch bei allen Geräthübungen im Turnen unser Körper, dessen Schwere wir oft durch die Armkraft zu überwinden haben, nur als todtes Gewicht zu betrachten. Ueberdem nimmt die Kraft der Muskeln zu, je mehr sie ihrer Verkürzung, und ab, je mehr sie ihrer Verlängerung näher kommen; es ist also bei jeder Widerstandsbewegung ein Crescendo und Decrescendo zu beachten; die Gewichte, die sich bald leicht, bald schwerer machen können, möchten aber doch noch zu erfinden sein.

Man hat durch Federkraft und elastische Streifen (Armstrons) die Einwirkungen der duplicirten Bewegungen zu ersetzen gesucht, doch vermag keine todte Kraft die lebendige, feinfühlende und genau den Kräften des Subjectes sich accomodirende Kraft des lebendigen Objectes zu ersetzen. Und so bleibt der Umstand, dass eine zweite Person als Bewegungsursache die Ausführung und das Zustandebringen duplicirter Bewegungen bedingt, immer das charakteristische Moment derselben.*)

---

*) Wenn daher Director Hauptmann Rothstein in seinem Buche: „Die gymnastischen Freiübungen nach dem System S. H. Lings“ Seite 61 unter der Gruppe „Bewegungen mit Stützung“ und Director Dr. Kloss in seiner weiblichen Turnkunst Seite 339 und in seiner Turnschule des Soldaten S. 251 unter der Gruppe „Turnübungen mit gegenseitiger Hülfe“ einige duplicirte Widerstands-Bewegungen mit aufführen, so haben beide auf dem Gebiete der Gymnastik wohlbekannte Koryphäen in diesen Capiteln offenbar nicht scharf genug getrennt, denn obschou es auch bei Ausführung duplicirter Bewegungen nöthig wird, verschiedene Stützen zu stellen, so ist doch die Stütze an und für sich nicht das charakteristische Moment dieser Bewegungsgruppe, sondern eben der Umstand, dass diese Bewegungen durch eine zweite Bewegungsursache bedingt werden, d. h. dass meiner Bewegung entweder eine lebende Kraft entgegensteht, oder ich den Bewegungen, welche eine lebende Kraft an meinem Körper vornimmt, Widerstand entgegensetze, und es bleiben daher die von gedachten

Nach diesen Betrachtungen dürfte nun wohl mein Bestreben, die duplicirten Bewegungen in den Turnunterricht mit aufgenommen zu wissen, vollkommen gerechtfertigt sein, umsomehr, als dieselben neben den Vortheilen der activen Bewegungen noch so manchen andern Nutzen gewähren, und sich überdem mit den Ordnungsübungen in Verbindung bringen lassen, wie eine weitere Erörterung „über die Ausführungsweise dieser Bewegungen“ ergeben wird. —

Herren, in den angezogenen Capiteln mit einigen duplicirten Widerstandsbewegungen auf gleiche Stufe gestellten sehr schönen Bewegungen mit gegenseitiger Stütze oder Hülfe, wie z. B das Hängen an die verschlungenen Arme einer zweiten und dritten Person, das Springen über die vorgehaltenen Arme, das Besteigen der Achseln einer zweiten und dritten Person etc. immer active Bewegungen, bei denen aber Personen die Stelle einer künstlichen Vorrichtung, eines Apparates, vertreten. —

CAPITEL II.

Ausführungsweise der duplicirten Widerstands-Bewegungen und die dabei zu beobachtenden Regeln.

Ausser den allgemeinen Regeln, welche vor, während und nach dem Turnen in Bezug auf Kleidung, vollen Magen, Ueberanstrengung, Abkühlung etc. zu beobachten sind, wird, da bei Ausführung der duplicirten Bewegungen stets mindestens zwei Personen thätig sind, noch so manches Andere zu beobachten sein, damit die Ausführung auch in der rechten Weise geschehe.

Als erste Bedingung für richtige Ausführung muss hingestellt werden, dass Subject und Object in Bezug auf Kraft und Körpergrösse nicht in der Weise verschieden sind, dass Beide Gegensätze bilden, d. h. dass nicht ein sehr kräftiger Schüler mit einem sehr schwächlichen, oder ein sehr langer mit einem sehr kleinen Schüler zusammen komme; denn der Schwache wird als Object den Bewegungen des Starken nicht den nöthigen Widerstand entgegenzusetzen, ebenso den Widerstand, der ihm vom Subject entgegengesetzt wird, zu überwinden vermögen, während andererseits die Körperverhältnisse des Kleinen insofern eine richtige Ausführung dieser Bewegungen nicht zulassen, als er eben den Bewegungen des Grösseren, sei es nach oben oder nach der Seite, nicht zu folgen vermag.

Obwohl dieser Umstand hier Erwähnung verdient, so braucht

man jedoch nicht allzu wählerisch zu verfahren; bilden nur Beide nicht gerade Extreme, so kann recht gut ein schwächerer Schüler mit einem etwas stärkeren, ein kleiner mit einem etwas grösseren sich behufs der Ausführung duplicirter Bewegungen engagiren, ist ihnen nur sonst an der richtigen Ausführung etwas gelegen, umsomehr, als es ja keineswegs darauf ankommt, von Seiten des Subjectes alle vorhandenen Kräfte hierbei zu verwenden. Der letztere Umstand giebt uns nun so manche bei Ausführung dieser Bewegungen zu beobachtende Regeln an die Hand.

Es liegt sehr nahe, dass die Schüler leicht in die Versuchung kommen, sich bei Ausführung duplicirter Widerstandsbewegungen als Gegner betrachten, und daher z. B. bei einer duplicirt-concentrischen Bewegung das Object, bei einer duplicirt-excentrischen das Subject einen krampfhaften Widerstand unter Aufbietung aller seiner Kraft entgegensetzt. Einer will sich, wie bei den Ringübungen, nicht von dem Andern überwinden lassen, wodurch jedoch die Ausführung dieser Bewegungen allemal eine falsche wird und werden muss, da die Bewegung entweder ganz unterbleibt oder ruckweise und in Absätzen ausgeführt wird.

Diese falsche Ausführungsweise hat ihren Grund meistentheils darin, dass die Schüler nicht bedenken, dass Einer oder der Andere zuweilen mit Hebelkraft wirkt, also lange nicht die Kräfte dabei aufzubieten braucht, die sein Mitgenosse aufzubieten hat, oder dass z. B. das Object den Widerstand mit den kräftigen Armmuskeln leistet, während das Subject mit den schwachen Bein- oder Bauchmuskeln die Bewegung auszuführen hat. Es ist daher nothwendig, die Schüler hierüber zunächst zu belehren, ihnen zu zeigen, dass es z. B. keine Kunst ist, bei Bewegung **63**, Fig. **36**, — der Vorbeugung des Oberkörpers — dem Mitschüler soviel Widerstand entgegen zu setzen, dass derselbe sich nicht vorzubeugen vermag, da jener nur mit den Bauchmuskeln die Bewegung auszuführen hat, während ich als Object nicht nur mit den Armen, sondern auch mit den über-

haupt kräftigen Rückenmuskeln den Widerstand anbringen kann; dass es z. B. bei Bewegung **104** durchaus kein Zeichen von Kraft meinerseits ist, wenn ich das erhobene Bein des Subjectes unter Widerstand desselben mit Leichtigkeit nach unten zu führen vermag, da ich ja hier mit einem sehr langen Hebel, der der Länge des Beines gleich kommt, zu wirken habe. Ferner, dass es z. B. bei Bewegung **60** kein Ruhm ist, wenn der Mitschüler meine im spitzen Winkel zu einander gebogenen Ober- und Unterarme nicht zu strecken vermag, da ich ja in dieser Stellung eine eminente Kraft zu entwickeln vermag, während jener mit gestreckten Armen zu wirken hat etc. —

Als erste Regel bei Ausführung duplicirter Bewegungen muss daher gelten: Die Schüler haben sich nicht als Feinde, sondern nur als gegenseitige Verstärker ihrer Bewegungen zu betrachten. — Doch Jugend hat keine Tugend, sagt das Sprüchwort, und die Schüler fallen entweder in den entgegengesetzten Fehler, dass dieselben zu wenig Widerstand den Bewegungen ihrer Mitgenossen entgegensetzen, die Bewegungen daher rasch und flüchtig ausgeführt werden, oder sie nehmen zu anderen Hülfsmitteln ihre Zuflucht. Zu den Letzteren gehören entweder das Anhalten des Athmens während der Bewegungen, um dadurch mehr Widerstand leisten zu können, oder das Krümmen der zu bewegenden Glieder, oder auch das Inthätigkeitsetzen anderer Muskeln als derjenigen, welche bei Ausführung der Bewegung nur in Thätigkeit kommen sollen. So beugen dieselben z. B. den Oberkörper nach der linken Seite, wenn sie eine Aufwärtsführung des rechten Armes recht kräftig ausführen wollen, oder sie krümmen die Kniee bei einer Bein-Vorführung etc. Alle diese Vorkommnisse sind jedoch der richtigen Ausführung duplicirter Widerstandsbewegungen zuwider und es sind daher im Weiteren folgende bestimmte Regeln vom Lehrer zu beachten und von den Schülern genau zu befolgen.

1) Die Bewegungen sind stets **langsam** und mit Ruhe und Stetigkeit auszuführen. — Um diess zu erreichen, ist es zweckmässig, dass der Lehrer während der Ausführung der Bewegungen, wie im Schema mit Strichen angedeutet, bis **3** zählt und zwar in der Weise, dass mit **1** die Bewegung beginnt, während der Zählzeit **2** die Bewegung ausgeführt wird und auf **3** schliesst. Hierbei wird der Lehrer zu beachten haben, ob die Bewegung bei gleicher Geschwindigkeit eine lang- oder kurzandauernde ist, d. h. ob die Basis des Kegels, welche das zu bewegende Glied während der Bewegung mit seinen von der Spitze des Kegels, d. h. von dem Gelenk, in welchem die Bewegung vor sich geht, entferntesten Theilen beschreibt, einem Viertel- oder einem halben Kreisabschnitt nahe kommt, wornach er natürlicher Weise das anzugebende Tempo einzurichten hat.

So wird z. B. eine Unterarmbeugung bei gleicher Geschwindigkeit eher ihr Ende erreichen, als eine Armaufwärtsführung aus dem gewöhnlichen Abhange der Arme in die Streckstellung, ebenso eine Unterschenkelbeugung eher, als eine Beinführung von vorn nach hinten etc., doch darf andererseits die langsame Ausführung dieser Bewegungen wiederum eine gewisse Grenze nicht überschreiten, und es dürfte zwischen 4—8 Secunden, jenachdem die Bewegung eine lang- oder kurzandauernde ist, das rechte Maass für Ausführung einer Bewegung zu finden sein.

Hat der Lehrer nur an sich selbst einige duplicirte Bewegungen ausführen lassen, so leitet ihn hierbei schon das richtige Gefühl, und es ist die Angabe des dabei zu beachtenden gleichmässigen Tempo's keineswegs so schwer, als es vielleicht erscheinen dürfte.

2) Die Bewegungen sind stets **gleichmässig**, nie ruckweise oder unter Zittern der zu bewegenden Glieder auszuführen. — Oft kommt es vor, dass die Schüler die Bewegung richtig in dem vom Lehrer angegebenen Zeitmaass

Fig. 33.

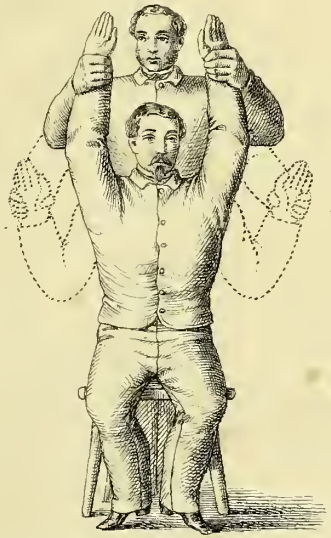


Fig. 34.

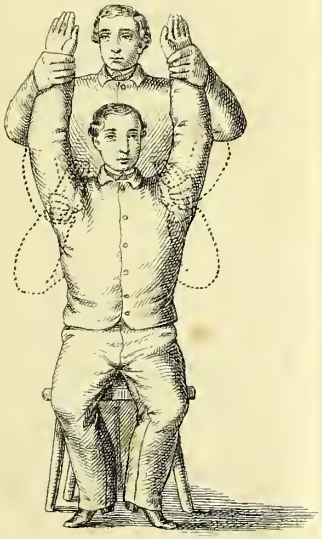


Fig. 35.

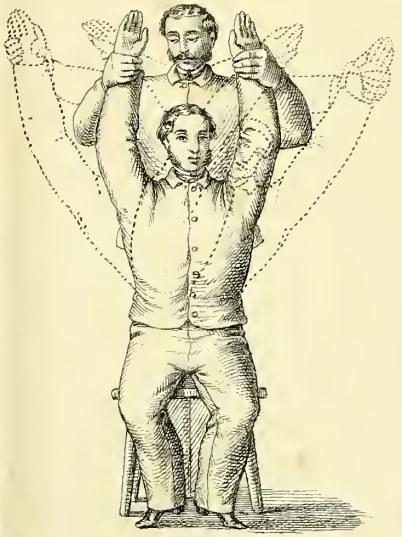


Fig. 36

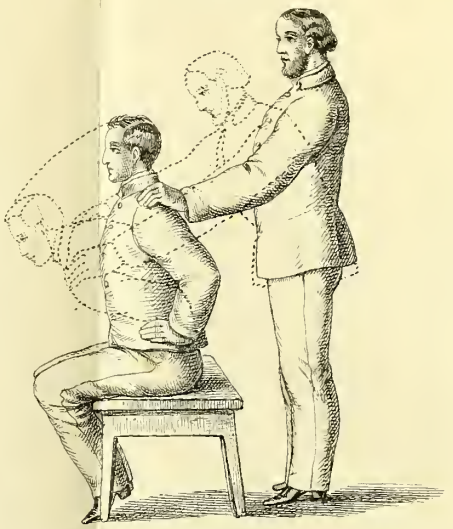


Fig. 37.

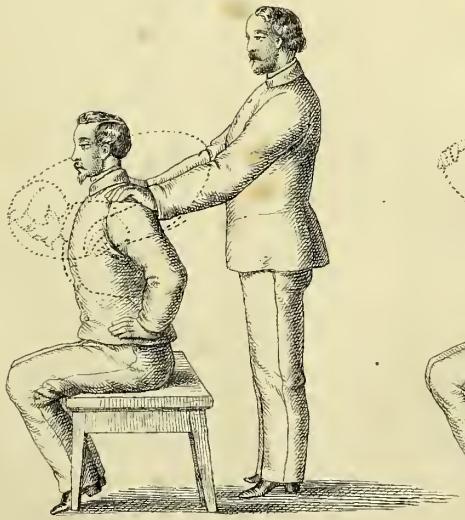


Fig. 38.

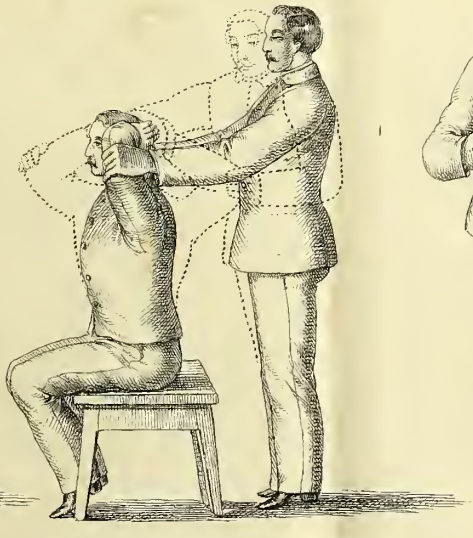


Fig. 39.

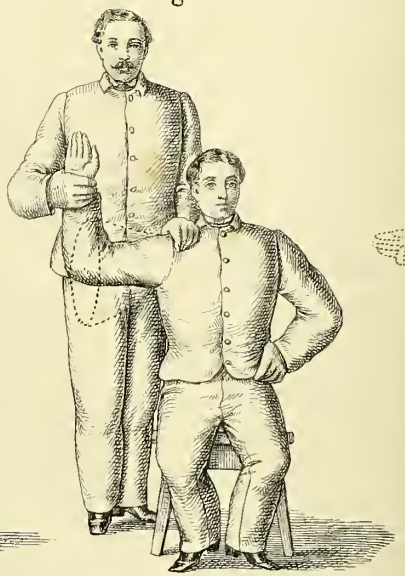
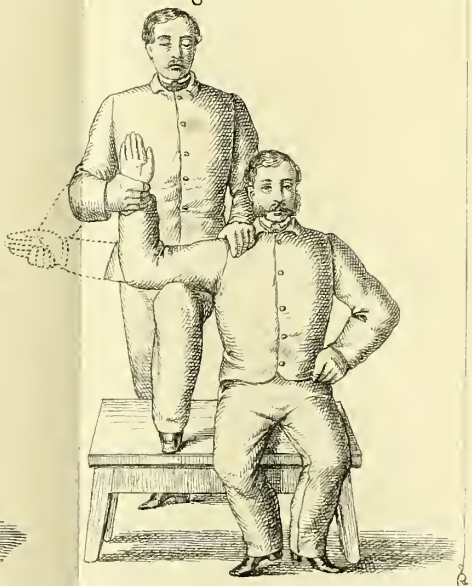


Fig. 40.



ausführen, d. h. die Bewegung mit 1 beginnen und auf 3 die Bewegung zu Ende gebracht haben — die Bewegung aber doch nicht richtig, sondern ruckweise und unter Zittern ausgeführt wurde.

Diess hat seinen Grund darin, dass der dabei vom Object oder vom Subject der Bewegung entgegenzusetzende Widerstand das Maass der vorhandenen Kräfte überstieg. Der Lehrer hat daher streng darauf zu halten, dass dies nicht vorkomme und jeder Schüler den Widerstand genau den Kräften seines Mitgenossen anpasse, was eben geschieht, sobald die Bewegung gleichmässig, ohne Rucken und Zittern vor sich geht. Insbesondere hat der Lehrer hierbei die Schüler darauf aufmerksam zu machen, dass sie bei jeder Bewegung vom Anfang nach der Mitte ein Crescendo und von hier bis zum Schluss der Bewegung ein Decrescendo zu beachten haben, wonach sich, damit die Bewegung gleichmässig vollführt werde, die Grösse des anzubringenden Widerstandes während der Bewegung ebenfalls zu richten habe.

3) Während der Bewegung sind die zu bewegenden Glieder vollkommen gestreckt, bei Armbewegungen die Finger geöffnet zu halten und alle Mitbewegungen zu vermeiden. — Wie schon erwähnt, verfallen die Schüler in der guten Absicht, die Bewegungen langsam und gleichmässig auszuführen, in den Fehler, dass dieselben, um die Bewegung kräftig auszuführen, z. B. bei Armbewegungen, die Finger einkneifen, die Glieder dabei krümmen oder andere nicht zur Bewegung gehörige Muskeln in Thätigkeit versetzen. Diess ist jedoch falsch und dem Wesen der duplicirten Widerstandsbewegungen, bei deren Ausführung eben immer nur eine Muskelgruppe in Thätigkeit treten soll, zuwider. Der Lehrer hat daher solche Vorkommnisse sofort zu rügen und darauf zu sehen, dass dergleichen falsche Ausführungsweisen gleich von vorn herein nicht Eingang finden.

4) Bei Ausführung dieser Bewegungen soll weder

gesprochen, noch gelacht, oder der Mund völlig geschlossen und der Athem angehalten, sondern stets völlig frei geathmet werden. — Es versteht sich wohl von selbst, dass alles Sprechen und Lachen während der Bewegung schon aus dem Grunde unterbleiben muss, weil im Gegenfalle die Aufmerksamkeit der Schüler abgelenkt werden wird, und gegen die schon gegebenen Regeln Verstösse eintreten müssten, doch hat diess auch aus dem Grunde zu geschehen, damit das freie Athmen in keiner Weise gestört wird. Durch jede Bewegung wird die Blutcirculation erregt, wovon die nächste Folge ist, dass das rückströmende Blut in grösserem Quantum nach den Lungen dringt; wird nun aber der Athem angehalten, so wird die nächste Folge sein, dass das Blut in den Lungen staut, oder doch nicht von dem Kohlenstoff befreit und mit dem nöthigen Sauerstoff erfüllt wird, was natürlicher Weise für den ganzen Organismus störend werden und so manchen Nachtheil bringen muss.

Kommt nun noch dazu, dass das Anhalten des Athems sehr leicht geschieht, sobald wir unsere Kraft auf einen bestimmten Punkt zu richten haben, so liegt es sehr nahe, dass die Schüler bei Ausführung duplicirter Bewegungen leicht in die Gefahr kommen, gegen diese Regel zu verstossen, weshalb der Lehrer umsomehr bei diesen Bewegungen auf die Befolgung dieser Regel zu achten hat.

Um die duplicirten Bewegungen nun aber im Weitern regelrecht ausführen zu können, ist ferner nöthig, dass Subject und Object die richtige Stellung sowohl in Bezug auf die Bewegung, als auch zu einander einnehmen, dass ferner das Object die Hände in richtiger Weise an die zu bewegenden Theile des Subjectes anlege und die für die Bewegung nöthigen Stützen stellt.

Wir erwähnten schon im Eingange dieser Schrift, dass ein Grund dafür, dass den duplicirten Bewegungen bisher im Turn-

unterrichte nicht die Aufmerksamkeit geschenkt wurde, die dieselben recht wohl verdienen, darin zu finden sei, dass man nicht verstand, diese Bewegungen auf alle Muskelgruppen zu beziehen. Durch verschiedene Stellungen des Subjectes, bei denen uns ein einfacher Apparat unterstützt (siehe folgendes Capitel), sowie durch verschiedene Stellungen des Objectes zum Subjecte wird uns dies nicht nur möglich, sondern auch die Ausführungsweise dieser Bewegung sehr erleichtert.

Sollten jedoch die verschiedenen Stellungen, Handanlagen, Stützen etc., die bei Ausführung duplicirter Bewegungen nöthig werden, in einem besonderen Capitel abgehandelt werden, so würde, abgesehen davon, dass noch Manches undeutlich bliebe, jede Bewegung einzeln durchgenommen werden müssen; wir haben es daher für gut und zweckmässig gefunden, dieselben im **Schema** der duplicirten Bewegungen bei jeder Bewegung mit aufzuführen, umsomehr, als hierdurch dem Lehrer die Mühe erspart wird, bei jeder Bewegung erst nach den hierbei nöthigen Stellungen, Handanlagen und Stützen nachzuschlagen.

Aus dem Schema der duplicirten Bewegungen, dem überdem noch die nöthigen Bemerkungen beigegeben sind, wird der Lehrer nun ersehen, dass jeder Bewegung, abgesehen davon, welche Stellung das Subject und Object zu einander einzunehmen haben, worüber im nächsten Capitel das Nähere mitgetheilt werden wird, das Einnehmen der verschiedenen Handanlagen und Stützen vorausgegangen sein muss. Nachdem der Lehrer demnach zunächst die Bewegung, welche ausgeführt werden soll, im Allgemeinen angegeben hat, folgt auf Commando:

a) die Arm- oder Fussstellungen des Subjectes, im Schema mit **E.** (Eins) bezeichnet;

b) die Handanlagen und Stützen des Objectes, im Schema mit **Z.** (Zwei) bezeichnet,

und darauf:

c) die Bewegung, mit kurzer Angabe, von welcher Seite die Bewegung ausgeführt oder der Widerstand angebracht werden soll.

Ist diese in der richtigen Weise vollführt, so folgt nach einer kleinen Pause, welche schon das Commando des Lehrers erheischt,

d) die entgegengesetzte Bewegung mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande (siehe: Vorbemerkung zum Schema der duplicirten Bewegungen).

Diese Bewegungen sind nun einige Male zu wiederholen, wobei wir die Zahl „**drei**" gewöhnlich als Norm annehmen. Bei der Wiederholung ist es jedoch nicht nöthig, das Commando zu wiederholen, sondern der Lehrer beginnt nach einer kleinen Pause abermals zu zählen, worauf die Schüler dieselbe Bewegung zum zweiten Male und darauf zum dritten Male ausführen.

Ist dies geschehen, so bezeichnet der Lehrer eine zweite Bewegung, welche jetzt zur Ausführung gebracht werden soll, worauf dann wiederum die nöthigen Commando's *a*, *b*, *c*, *d* zu erfolgen haben.

Hieraus ist ersichtlich, dass diese Bewegungen nicht nur eine ungetheilte Aufmerksamkeit der Schüler erfordern, sondern dass auch die verschiedenen Stellungen, Handanlagen und Stützen die Aufmerksamkeit des Lehrers im hohen Grade in Anspruch nehmen, abgesehen davon, dass derselbe auch während der Bewegungen, zum Zwecke der richtigen Ausführung ein wachsames Auge auf alle Schüler haben muss.

Da es nun schwer wird, eine grössere Anzahl von Schülern zu übersehen, könnte es zweckmässig erscheinen, dass der Lehrer sich einige Vorturner heranbilde, welche, während er in der Mitte die richtige Ausführung beobachtet, auf dem rechten und linken Flügel die Aufsicht übernehmen. Doch da die Ausführung dieser Bewegungen immer einige Zeit erheischt, ist die Beihülfe von Vorturnern nicht unbedingt nothwendig, da dem Lehrer ja

während der Ausführung, und während er also langsam bis drei zählt, Zeit genug bleibt, um an der Reihe der Uebenden auf- und abzugehen und die richtige Ausführung zu beobachten, wodurch wiederum der Vortheil sich darbietet, da kein Schüler vor den Blicken des Lehrers sicher ist, und bei falscher Ausführung sich Alle der Rüge des Lehrers, welche doch immer tiefer dringt, als die eines Mitschülers, zu gewärtigen haben.

Dass nun bei der Auswahl und Aufeinanderfolge der duplicirten Bewegungen ebenfalls nach bestimmten Regeln zu verfahren ist, ist wohl selbstverständlich; wir verweisen daher in dieser Beziehung auf **Cap. VI**, welches in Bezug auf Einreihung dieser Bewegungen in den Turnunterricht, sowie über die Anfertigung von Uebungszetteln die nöthige Anweisung giebt. —

CAPITEL III.

Die Turnbank.

Mit einer Abbildung.

Schon im vorigen Capitel erwähnten wir, dass um alle Muskelgruppen des Körpers mittels der duplicirten Bewegungen in Thätigkeit zu setzen, die Schüler verschiedene Stellungen zu- und gegeneinander einzunehmen hätten, und ein Apparat, die Turnbank, dazu nöthig werde.

Obwohl nun dieser Apparat sehr einfach ist und die nöthigen Vorriehtungen an jeder Bank angebracht werden können, so halten wir es doch, des besseren Verständnisses wegen, für zweckmässig, diesen Apparat nach beigefügter Zeichnung näher zu beschreiben, und dabei auf die verschiedenen Zweeke der einzelnen Theile desselben aufmerksam zu maehen.

Die eigentliche Bank *abcd* — 6 Ellen lang, 18 Zoll breit und 20 Zoll hoch*) — ist mit ihren Füssen *ef*, *gh*, *ik* auf 3 starken, $1^1/_2$ Elle langen Unterlagen *lm*, *no*, *pq* befestigt, welche gleichzeitig auch zur Befestigung der Fussbreter *rs* und *tu*, sowie der aufrechtstehenden $3^1/_2$ Ellen hohen Ständer *vw* und *xy* mit der Querstange *zz* dienen.

*) Es ist hier Sächsisches Maass, die Elle zu 57 Centimeter, zu verstehen.

Um den aufrechtstehenden Ständern *vw* und *xy* noch mehr Halt zu geben, dienen die an die Quersciten der Bank angeschraubten Querleisten a a mit den Keilen b b.

Die Querstange *zz* ist in den Ständern auf- und abstellbar und in jeder beliebigen Höhe zu befestigen. Diess wird dadurch bewirkt, dass die Ständer nicht nur mit den Falzen o o und c c versehen sind, in welchen die Stange auf- und abzubewegen ist, sondern auch von 3 zu 3 Zoll, zur Aufnahme der Vorstecker d d, auf welche die Stange zu liegen kommt, durchbohrt sind, siehe c c, c etc. Auf den Fussbretern *rs* und *tu* sind überdem noch die Rieme f f zur Befestigung der Füsse angebracht.

Die Turnbank, welche für 3 Gruppen berechnet ist, dient an und für sich zu den sitzenden Stellungen, in Verbindung mit der Stange zu den hochstehenden, die Stange allein zu den gegenstehenden Stellungen.

Sollen duplicirte Bewegungen in sitzender Stellung des Subjectes vorgenommen werden, so lassen sich drei Schüler auf der Bank nieder und befestigen die Füsse, jenachdem sie sich auf der vorderen oder hinteren Seite der Bank niederlassen, in den Riemen f f auf dem Fussbrete *tu* oder *rs*.

Sollen Bewegungen in gegenstehender Stellung vorgenommen werden, so treten die Schüler hinter die Bank und erfassen, am Boden stehend, die Stange *zz*, jenachdem in Brust- oder in Reichhöhe; während dieselben bei hochstehenden Stellungen auf die Bank treten, und die Stange entweder mit der derselben zugekehrten Hand, oder auch mit beiden Händen erfassen.

Wie schon erwähnt, können auf einer solchen Turnbank immer nur drei Gruppen, also 6 oder 9 Personen, beschäftigt werden, es sind daher bei einer grösseren Abtheilung, bei 20 bis 30 Schülern, mehrere solche Bänke nöthig, wie ja auch auf den Turnsälen 2—3 Recks oder Barren vorhanden sind.

Werden die Turnbänke nicht in Gebrauch genommen, so er-

Fig. 41.

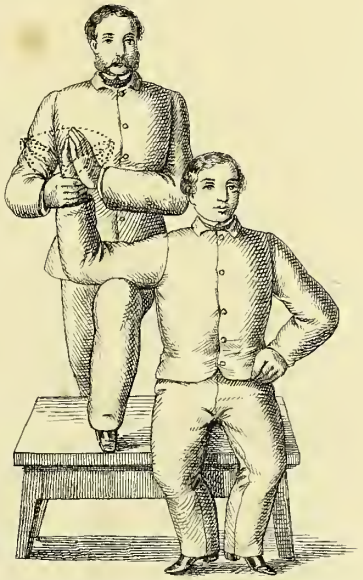


Fig. 42.

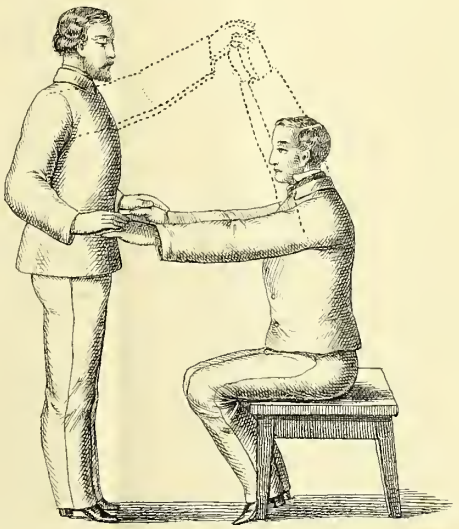


Fig. 43.

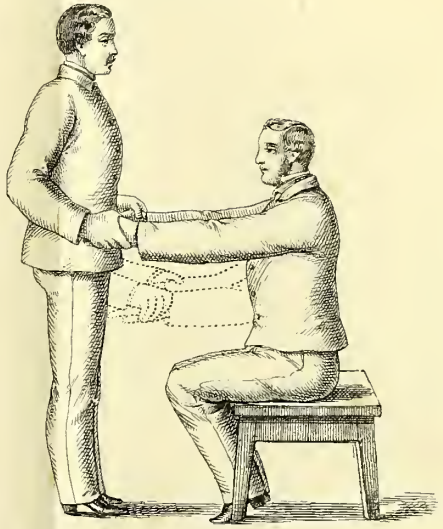


Fig. 44.

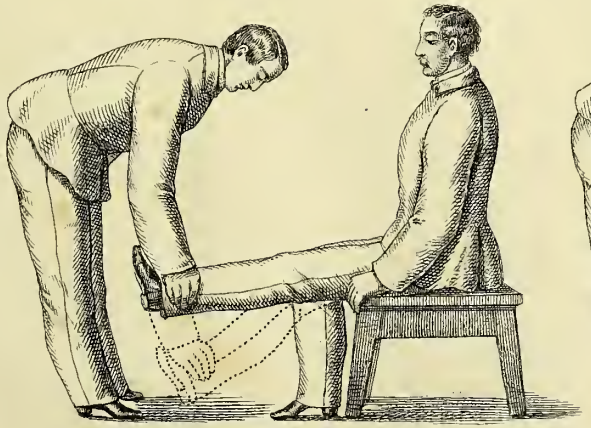


Fig. 45.

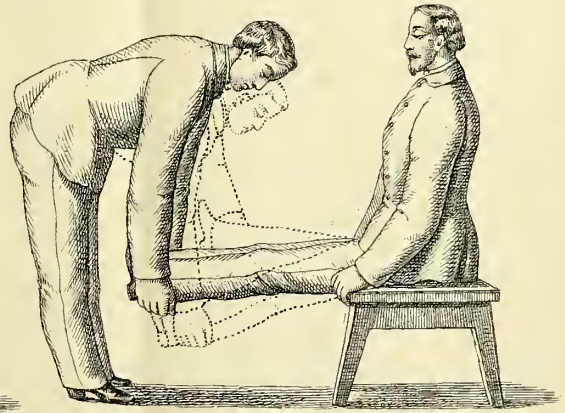


Fig. 46.

füllen sie den Zweck jeder andern Bank, und können am Eingange des Turnplatzes oder Turnsaales den in nächster Stunde turnenden Schülern bei zeitigem Erscheinen, oder auch andern Besuchern der Turnstunde, als einfache Sitze dienen, sowie dieselben auch in den Schulzimmern, insbesondere bei Hinwegnahme der aufrechtstehenden Ständer mit der Querstange, zu gleichen Zwecken Verwendung finden können. —

CAPITEL IV.

Ausführungsweise der duplicirten Widerstands-Bewegungen in Verbindung mit Ordnungsübungen.

Wie aus dem nachfolgenden **Schema** der duplicirten Bewegungen und den dazu gehörigen **Abbildungen** ersichtlich, kann die Ausführungsweise duplicirter Bewegungen im Turnunterrichte entweder in Gruppen zu Zweien, oder je nachdem beide obern oder beide untern Extremitäten gleichzeitig in Thätigkeit gesetzt werden sollen, in Gruppen zu Dreien, oder auch im Reihenkörper erfolgen.

Denken wir uns nun eine Anzahl Schüler, welche gleichzeitig durch duplicirte Bewegung beschäftigt werden sollen, so muss selbstverständlich zunächst ein Engagement erfolgen. — Diess kann entweder auf das Commando: „ordnet Euch beliebig zu Zweien“ (Dreien) ein beliebiges sein, oder auch nach gewissen Regeln erfolgen.

Obwohl es nun zweckmässig erscheint, hiermit zu wechseln, so wird doch der Lehrer bei dem freiwilligen Engagement darauf zu sehen haben, dass sich aus den weiter oben angeführten Gründen möglichst gleich Starke und gleich Grosse einander beiordnen. — Diess hat jedoch, abgesehen davon, dass der Lehrer die Schüler wiederum in Subjecte und Objecte zu theilen hat,

manche Schwierigkeit, und es muss desshalb, insbesondere bei noch jungen Schülern, im Turnunterrichte das Engagement nach Regeln vorgezogen werden.

Diess geschieht in folgender Weise. Nachdem die Schüler in Reih' und Glied der Grösse nach sich in Front vor den Lehrer aufgestellt haben, commandirt derselbe: „Achtung! — Zu Zweien (oder Dreien) abgezählt!" — Ist diess geschehen, so sind die Schüler nicht nur nach einer bestimmten Regel in Gruppen getheilt, sondern sie sind sich durch die Abzählung auch bewusst, welche Nummer Jeder derselben in der ihm angehörigen Gruppe einzunehmen hat, was für die weitere Ausführung dieser Bewegungen nicht ohne Nutzen ist.

War es nämlich nothwendig, bei der Beschreibung und Erläuterung der duplicirten Widerstandsbewegungen, die Bezeichnungen Subject und Object zu gebrauchen, so wird es zweckmässig, diese Bezeichnungen bei den Commando's und im Turnunterricht überhaupt wegzulassen, dafür aber Nummern, und zwar für Subject: „**Eins**", für Object: „**Zwei**", oder je nachdem die Ausführung in Gruppen zu Drei geschieht: „**Zwei** und **Drei**" zu setzen.

Diess geschieht aus folgenden Gründen; einmal hat die Bezeichnung Subject oder Object im gewöhnlichen Leben keinen guten Klang, dann kann aber auch die Bezeichnung Subject und Object zu mancherlei Verwechselung führen, da im Turnunterrichte, damit jedem Schüler die Bewegung zu Gute gehe, Subject und Object immer zu wechseln hat, und dieselbe Bewegung, welche von Eins als Subject und von Zwei als Object ausgeführt wurde, darauf von Zwei als Subject und von Eins als Object ausgeführt werden muss.

Wir haben nun zwar im nachfolgenden Schema nicht auf diesen eben erwähnten Wechsel Rücksicht genommen und die Bewegung bei Gruppen zu Zweien nur an der Eins, bei Gruppen zu Dreien nur an der Zwei angegeben, uns also bei den Bewegungen

immer nur Eins als Subject und Zwei als Object gedacht, doch machen wir hier darauf aufmerksam, dass diess nur der Kürze wegen und um Wiederholungen zu vermeiden geschehen ist, dass jedoch jede Bewegung auch in gleicher Weise von der **Zwei**, und bei Bewegungen in Gruppen zu **Dreien** auch an der **Eins** und **Drei** vorzunehmen ist.

Um aber auch dem Lehrer in dieser Beziehung an die Hand zu gehen, halten wir es für angemessen, im Nachfolgenden bei Aufführung der nöthigen Commando's behufs der den Bewegungen vorausgehenden Ordnungsübungen aus jeder Unterabtheilung des Schema's eine Bewegung herauszuheben, und dabei auf diesen Wechsel mit Rücksicht zu nehmen.

Wir hoffen auf diese Weise die Sache am Klarsten und Deutlichsten zu machen, da es ja dem Lehrer dann nicht schwer fallen wird, die andern in diese Abtheilung gehörigen Bewegungen in gleicher Weise ausführen zu lassen.

Erste Abtheilung, Bewegungen in Gruppen zu Zweien. (*A.* im Stehen, *a*) die Zweie steht hinter der Eins, Bewegung **1**: „Fersen heben (*Z. W.**) und senken" (*E. W.*) Fig. **1.**)

Denken wir uns, diese Bewegung sollte aus der Aufstellung im Reihenkörper erfolgen, so wird die Ausführung in folgender Weise und unter folgenden Commando's geschehen:

Achtung! Zu Zweien abgezählt! (Die Schüler theilen sich in Gruppen zu Zweien.)

Z. einen Schritt rechts hinter die *E.* (Die Zweien nehmen die nöthige Aufstellung zur Eins an.)

E. Hüften fest! (Siehe Bemerkung im Schema.)

Z. die Hände auf die Schultern der *E.*!

---

*) Wir werden der Kürze wegen im Nachfolgenden Eins mit ***E.***, Zwei mit ***Z.***, Drei mit ***D.*** und Widerstand mit ***W.*** bezeichnen.

E. Heben der Fersen, *Z. W.* - - -*). (Worauf diese Bewegung nach Taktangabe des Lehrers erfolgt.)

Z. drückt die *E.* in die Grundstellung, *E. W.* - - - (Ist diese Bewegung in Verbindung mit der vorhergehenden zweimal wiederholt, so folgt der Wechsel und zwar):

Achtung! Alle, rechtsum — kehrt! (Hierdurch kommt die Eins hinter die Zwei zu stehen.)

Z. Hüften fest!
E. die Hände auf die Schultern der *Z.*!
Z. Heben der Fersen, *E. W.* - - -
E. drückt die *Z.* in die Grundstellung, *Z. W.* - - -

Die Bewegung wird also in gleicher Weise an der *Z.* ausgeführt, und der Lehrer hat bei seinem Commando nur die entgegengesetzte Nummer, als die im Schema angegebene, zu setzen.

Hierauf folgt nun:

Achtung! Alle, rechtsum — kehrt! Zweien — eingerückt! (Worauf der Reihenkörper wieder hergestellt wird.)

Folgt eine Bewegung aus derselben Unterabtheilung, so wird das Commando: *Z.* rechts hinter die *E.* abermals zu erfolgen haben, folgt jedoch eine Bewegung aus der Unterabtheilung *b* (die Zweie steht vor der Eins — nehmen wir an Bewegung 31 — Kopfrückbeugung, *Z. W.*, und Vorbeugung, *E. W.*, Fig. 20,) so wird das Commando lauten:

Achtung! *Z.* einen Schritt rechts vor die *E.*!
Z. rechtsum — kehrt! (Worauf Eins und Zwei Gesicht gegen Gesicht steht.)
E. Hüften fest!
Z. Hände an den Hinterkopf der *E.*!

---

*) Die hinter den Commando's befindlichen drei Striche zeigen an, dass der Lehrer in der in Capitel II., pag. 32, erwähnten Weise bis drei zu zählen hat.

E. beugt den Kopf nach hinten *Z. W.*! - - -

Z. beugt den Kopf der *E.* nach vorn *E. W.*! - - - (Hierauf, da die Schüler schon in Stirn stehen)

Achtung! *Z.* Hüften fest!

E. Hände an den Hinterkopf der *Z.*!

Z. beugt den Kopf nach hinten *E. W.*! - - -

E. beugt den Kopf der *E.* nach vorn *Z. W.*! - - -

Hierauf folgt:

Achtung! *Z.* rechtsum — kehrt!

Z. eingerückt! (worauf der Reihenkörper wieder hergestellt ist.)

Soll nun eine Bewegung der folgenden Unterabtheilung (*B.* im Sitzen, *a*) die Zweie steht hinter der Eins und zwar Bewegung 55, Doppel-Arm-Seitwärts-Abwärtsführung *E. W.* und Aufwärtsführung *Z. W.* Fig. **32.**) erfolgen, so wird der Lehrer, nachdem die Turnbänke (siehe Beschreibung derselben Cap. III) hinter der Schüler-Reihe aufgestellt sind, commandiren:

Achtung! *E.* einen Schritt rückwärts zum Sitz auf der Bank!

Z. rechts — um!

Z. Zur Aufstellung hinter der *E.* vorwärts — marsch! (Worauf die Schüler um die obere Bank herum sich an ihre Plätze begeben.)

Achtung! *E.* Arme in Streckstellung!

Z. erfasst die Arme der *E.* im Handgelenk.

Z. führt die Arme der *E.* seitwärts nach unten, *E. W.*! - - -

E. führt die Arme nach oben, *Z. W.*! - - - (Hierauf behufs des Wechsels):

Achtung! *E.* Stellung und rechtsum — kehrt!

Z. zum Sitz auf die Bank!

Achtung! *Z.* Arme in Streckstellung!

E. erfasst die Arme der *Z.* im Handgelenk.

E. führt die Arme der *Z.* seitwärts nach unten, *Z. W.*! - - -

Z. führt die Arme nach oben, *E. W.*! (Hierauf folgt):

Achtung! *E.* rechtsum — kehrt!

Z. Stellung! links — um! Zum Einrücken in die Reihe, vorwärts — marsch! (Worauf die *Z.* um die untere Bank herum sich auf ihre Plätze begeben und der Reihenkörper wieder hergestellt wird*).

Soll hierauf eine Bewegung aus Unterabtheilnng *B.*, *Z.* steht vor der *E.* folgen, vielleicht Bewegung 83 Doppel-Bein-Spaltung *Z. W.* und Zusammenführung *E. W.* Fig. 45., so folgt Commando:

Achtung! *E.* einen Schritt rückwärts zum Sitz auf der Bank!

Z. rechts um kehrt, und einen Schritt seitwärts — links vor die *E.*!

E. Beine vor!

Z. erfasst die Beine der *E.* im Fussgelenk!

E. führt beide Beine auseinander *Z. W.*! - - -

Z. führt die Beine der *E.* zusammen *E. W.*! - - - (Hierauf behufs des Wechsels):

Achtung! *E.* Stellung!

Z. Zum Sitz auf der Bank!**)

Z. Beine vor!

E. erfasst die Beine der *Z.* im Fussgelenk!

---

*) Liegt es im Plane des Lehrers, mehrere Bewegungen im Sitzen, aus der Unterabtheilung *B.*, *Z.* steht hinter der *E.*, nach einander folgen zu lassen, so ist es nicht nöthig, nach jeder Bewegung den Reihenkörper herzustellen, sondern die *Z.* gleich auf der hintern Seite der Bank zu belassen.

**) Sind die Schüler nur einigermaassen mit den duplicirten Bewegungen vertraut, so ist es beim Wechsel einfacher, anstatt die verschiedenen Stellungen zu commandiren, das Commando: Wechselt! folgen zu lassen, worauf eben die *E.* die Stellungen der *Z.* und die *Z.* die Stellungen der *E.* einzunehmen haben.

Fig. 47.

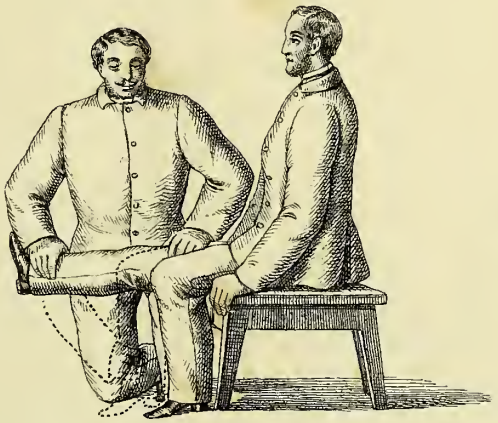


Fig. 48.

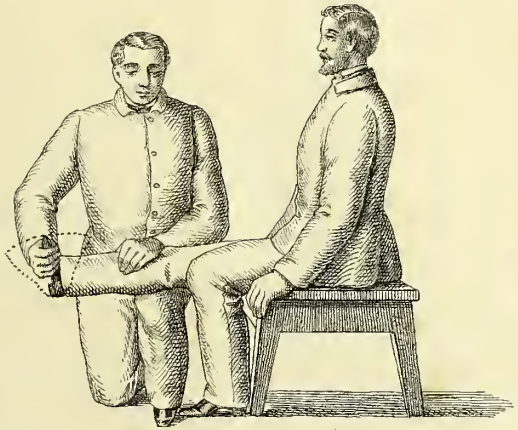


Fig. 49.

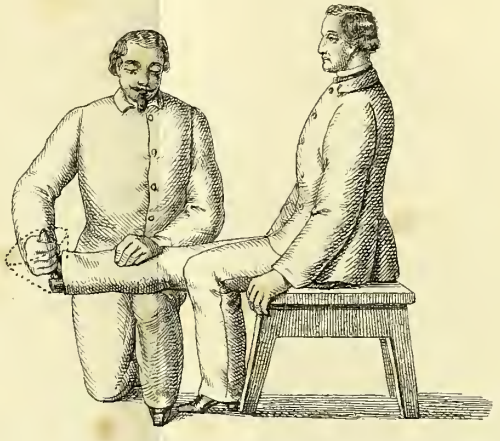


Fig. 50.

Fig. 51.

Fig. 52.

Z. führt beide Beine auseinander *E. W.* - - -

E. führt die Beine der *Z.* zusammen *Z. W.* - - -

Hierauf folgt:

Achtung! *E.* rechtsum — kehrt!

Z. Stellung und eingerückt — marsch! (Worauf wiederum der Reihenkörper hergestellt ist.)

Soll eine Bewegung aus Unterabtheilung *C.* hochstehend vorgenommen werden (vielleicht Bewegung **99**, Knie-Erhebung nach vorn *Z. W.* und Streckung *E. W.* Fig. **51**), so folgt:

Achtung! Alle, links — um!

E. einen Schritt seitwärts links zum Stand auf der Bank!

E. erfasst mit der linken Hand die Stange!

Z. erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk!

E. führt das rechte Knie nach der Brust, *Z. W.*! - - -

Z. streckt das rechte Bein der *E.*, *E. W.*! - - -

Achtung! Alle, rechts um — kehrt!

E. erfasst die Stange mit der rechten Hand!

Z. erfasst das linke Bein der *E.* im Fussgelenk!

E. führt das linke Knie nach der Brust, *Z. W.*! - - -

Z. streckt das linke Bein der *E.*, *E. W.*! - - - (Hierauf behufs des Wechsels):

Achtung! Alle rechts um — kehrt!

E. zur Stellung vor der Bank!
Z. zur Stellung auf der Bank! } s. Anm.: Comm. Wechselt!

Z. erfasst die Stange mit der linken Hand!

E. erfasst das rechte Bein der *Z.* im Fussgelenk!

Z. führt das rechte Knie nach der Brust, *E. W.*! - - -

E. streckt das rechte Bein der *Z.*, *Z. W.*! - - -

Achtung! Alle — rechts um — kehrt!

Z. erfasst die Stange mit der rechten Hand!

E. erfasst das linke Bein der *Z.* im Fussgelenk!

Z. führt das linke Knie nach der Brust, *E. W.*! - - -

E. streckt das linke Bein der *Z.*, *Z. W.*! - - - Hierauf folgt zur Umbildung in den Reihenkörper!

Achtung! Alle, rechts um — kehrt:

Alle, front! *Z.* eingerückt — marsch!

Abtheilung *D.* Gegenstehend. Bewegung 121. Kreuz-Eindrückung, *E. W.*, und Rückendrückung, *Z. W.*, Fig **63.**

Nehmen wir an, der Reihenkörper stehe noch vor den Turnbänken, so wird der Lehrer commandiren:

Achtung! rechts — um!

Zur Aufreihung hinter den Bänken, vorwärts — marsch!

(Ist diess geschehen, so folgt):

Z. einen Schritt rechts hinter die *E.*!

E. erfasst die Stange bei gestreckten Armen!

Z. legt die Hände auf das Kreuz der *E.*!

Z. drückt das Kreuz der *E.* nach vorn, *E. W.*! - - -

E. drückt das Kreuz zurück, *Z. W.*! - - -

Achtung! Zweien eingerückt! } oder auch einfach:

E. - einen Schritt links hinter die *Z.*! } Wechselt!

Z. - erfasst die Stange bei gestreckten Armen!

E. legt die Hände auf das Kreuz der *Z.*!

E. drückt das Kreuz der *Z.* nach vorn, *Z. W.*! - - -

Z. drückt das Kreuz zurück, *E. W.*! - - - Worauf dann folgt:

Achtung! Einsen — eingerückt!

Alle, links — um!

Zur Aufreihung vor den Bänken, vorwärts — marsch!

Wodurch die Schüler wieder ihre frühere Aufstellung erlangen.*)

*) Es ist keineswegs nothwendig, nach jeder Bewegung jedesmal den Reihenkörper wieder herzustellen, sondern es kann auch gleich aus einer Aufstellung

Wir kommen nun zur **zweiten** Abtheilung: Bewegungen in Gruppen zu **Dreien**. Da auch hier jede Nummer als Subject aufzutreten hat, so wird demnach ein zweimaliger Wechsel bei jeder Bewegung stattzufinden haben. Obwohl es nun zweckmässig erscheint, auch hier die Eins zunächst als Subject auftreten zu lassen, so würde dies jedoch, da die Zwei durch die Abzählung schon zwischen Eins und Drei steht, zu Weitläufigkeiten führen, und es ist daher besser, zuerst die Zwei, darauf die Eins, welche mit der Zwei zu wechseln hat, und zuletzt die Drei, welche wiederum mit der Eins wechselt, als Subject auftreten zu lassen.

Nehmen wir als bekannt an, dass bei der Aufstellung der grösste Schüler auf dem linken Flügel (vom Lehrer aus gesehen) anzutreten hat, so wird nach der Abzählung zu Dreien die Eins rechts, die Drei links neben der Zwei stehen, nach der Ausführung einer Bewegung an jeder Nummer wird jedoch die Zwei an der Stelle der Eins, die Drei an der Stelle der Zwei, und die Eins an der Stelle der Drei sich befinden.

Es muss daher vor Beginn einer anderen Bewegung ein Wechsel eintreten, damit jede Nummer wieder ihren Platz, den sie bei der Abzählung erhielt, einnimmt, d. h. dass die Eins auf die Stelle der Zwei, die Zwei auf die Stelle der Drei, die Drei auf die Stelle der Eins kommt. Diess geschieht am zweckmässigsten durch das Commando: Eins hinter Zwei und Drei nach rechts, Zwei und Drei nach links auf die früheren Plätze, zugerückt — marsch! Wodurch die frühere Ordnung wieder hergestellt wird.

Was nun den Wechsel während der Bewegung anbelangt, so folgt z. B. bei dem ersten Wechsel das Commando: Zwei an die Stelle der Eins, Eins an die Stelle der Zwei — marsch!

---

in die andere übergegangen werden, was allerdings dem Lehrer überlassen bleiben muss.

beim zweiten Wechsel: Drei an die Stelle der Eins, Eins an die Stelle der Drei — marsch! Wobei die Regel zu gelten hat, dass das neu auftretende Subject allemal vor dem abtretenden vorüber zu gehen hat.

Da diese verschiedenen Wechsel bei den duplicirten Bewegungen in Gruppen zu Dreien immer wiederzukehren haben, ist es zweckmässig, dieselben erst mit den Schülern gut einzuüben, und gelten dieselben für alle Fälle als Norm, so ist dann kein weitläufiges Commando, sondern eben nur das Commando: Wechselt! nöthig, und die Schüler wissen, was sie zu thun haben. Zum besseren Verständniss mögc folgende Zusammenstellung dienen:

Aufstellung.	Erster Wechsel.	Zweiter Wechsel.	Haupt-Wechsel.
1. 2. 3.	*a*) 1. 2. 3.	*a*) 2. 1. 3.	*a*) 2. 3. 1.
	b) 2. 1. 3.	*b*) 2. 3. 1.	*b*) 1. 2. 3.

Da wir nun in unserem Schema, der Kürze wegen, die Bewegungen nur an der Zwei ausführen lassen, so wollen wir zum weiteren Verständniss, auch hier aus jeder Unterabtheilung eine Bewegung ausheben und dabei die speciellen Commando's angeben.

Zweite Abtheilung: Bewegungen in Gruppen zu **Dreien.** *A.* im Stehen, Doppel-Arm-Seitwärts-Aufwärtsführung, *Z. W.*, und Abwärtsführung, *E.* und *D. W.*! Fig. **69.**

Achtung! Zu Dreien — abgezählt!

E. und *D.* einen kleinen Schritt zurück — marsch!

Z. Arme ab!

E. erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken die rechte und linke Hand der *Z.* und legt die freien Hände auf deren Schultern!

E. und *D.* führt die Arme der *Z.* seitwärts nach oben, *Z. W.*! - - -

Z. führt die Arme nach unten, *E.* und *D. W.*! - - -

Achtung! Wechselt! (Die *Z.* tritt an die Stelle der *E.*, *E.* an die Stelle der *Z.*)

E. Arme ab!

Z. erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken die rechte und linke Hand der *E.* und legt die freien Hände auf deren Schultern!

Z. und *D.* führt die Arme der *E.* seitwärts nach oben, *E. W.*! - - -

E. führt die Arme nach unten, *Z.* und *D. W.*! - - -

Achtung! Wechselt! (Die *D.* tritt an die Stelle der *E.*, *E.* an die Stelle der *D.*)

D. Arme ab!

Z. erfasst mit der rechten, *E.* mit der linken die rechte und linke Hand der *D.* und legt die freien Hände auf deren Schultern!

Z. und *E.* führt die Arme der *D.* seitwärts nach oben, *D. W.*! - - -

D. führt die Arme nach unten, *Z.* und *E. W.*! - - - (Hierauf folgt:)

Achtung! Wechselt! (Wodurch die Schüler wieder ihre frühere Aufstellung erlangen.)

Bewegung *B.* Doppel-Ober- und Unterarmbeugung aus Klafterstellung, *E.* und *D. W.* und Streckung, *Z. W.*, Fig. **73.**

Achtung! *E.* und *D.* einen kleinen Schritt rückwärts — marsch!

Z. Arme in Klafterstellung!

E. erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken die rechte und linke Hand der *Z.* und legt die freien Hände auf deren Schultern!

Z. beugt die Ober- und Unterarme, *E.* und *D. W.*! - - -

E. und *D.* streckt die Ober- und Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -

Achtung! Wechselt!

E. Arme in Klafterstellung!

Z. erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken die rechte und linke Hand der *E.* und legt die freien Hände auf deren Schultern!

E. beugt die Ober- und Unterarme *Z.* und *D. W.*! - - -

Z. und *D.* streckt die Ober- und Unterarme der *E.*, *E. W.*! - - -

Achtung! Wechselt!

D. Arme in Klafterstellung!

Z. erfasst mit der rechten, *E.* mit der linken die rechte und linke Hand der *D.* und legt die freien Hände auf deren Schultern!

D. beugt die Ober- und Unterarme, *Z.* und *E. W.*! - - -

Z. und *E.* streckt die Ober- und Unterarme der *D.*, *D. W.*! - - -

Achtung! Wechselt! (Wodurch die Schüler wieder ihre frühere Aufstellung erlangen.)

Zweite Abtheilung *B.* im Sitzen, *a*) Eins und Drei steht hinter der Zwei. Bewegung **34**: Doppel-Unterarmstreckung, *Z. W.*, und Beugung, *E.* und *D. W.*, Fig. 87.

Achtung! *Z.* einen Schritt rückwärts zum Sitz auf der Bank!

E. und *D.* rechts — um!

E. und *D.* zur Aufstellung hinter der *Z.* vorwärts — marsch!

Z. Arme in Flugstellung!

E. erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken die rechte und linke Hand der *Z.*, legt die freien Hände auf die Oberarme der *Z.* und unterstützt die Oberarme derselben, *E.* mit dem l., *D* mit dem r. Knie!

E. und *D.* streckt die Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -

Z. beugt die Unterarme, *E.* und *D. W.*! - - -

Achtung! Wechselt, — *E.* zum Sitz auf der Bank!*)

Z. Stellung! — rechts um — kehrt!

D. links um! — zur Aufstellung neben der *Z.* vorwärts — marsch!

E. Arme in Flugstellung!

Z. erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken die rechte und linke Hand der *E.*, legt die freien Hände auf die Oberarme der *E.* und unterstützt dieselben mit den Knieen.

Z. und *D.* streckt die Unterarme der *E.*, *E. W.*! - - -

E. beugt die Unterarme, *Z.* und *D. W.*! - - -

Achtung! Wechselt, *D.* zum Sitz auf der Bank!

E. Stellung! — rechts um — kehrt!

Z. rechts um! zur Aufstellung neben der *E.* vorwärts — marsch!

D. Arme in Flugstellung!

Z. erfasst mit der rechten, *E.* mit der linken die rechte und linke Hand der *D.*, legt die freien Hände auf die Oberarme der *D.* und unterstützt dieselben mit den Knieen.

Z. und *E.* streckt die Unterarme der *D.*, *D. W.*! - - -

D. beugt die Unterarme, *Z.* und *D. W.*! - - -

Achtung! Wechselt, *E.* und *Z.* links — um! *D.* Stellung! *E.* und *Z.* zur Aufstellung in der Reihe vorwärts — marsch!

Zweite Abtheilung, im Sitzen *b*) Eins und Drei steht vor der Zwei! Bewegung **39**. Doppel-Bein-Spaltung, *Z. W.*, und Zusammenführung, *E.* und *D. W.*, Fig. 90.

---

*) Bei den Bewegungen im Sitzen, bei denen *E.* und *D.* hinter der *Z.* stehen, ist es auch zweckmässig, um nicht bei jeder Bewegung wechseln zu müssen, gleich einige Bewegungen an der *Z.* und dann ebenso an der *E.* und an der *D.* ausführen zu lassen.

Achtung! *Z.* einen Schritt zurück zum Sitz auf der Bank!

E. links, *D.* rechts — um!

Z. Hüften fest und beide Beine vor!

E. erfasst das rechte, *D.* das linke Bein der *Z.* am Fussgelenk!

E. und *D.* führt die Beine der *Z.* auseinander, *Z. W.*! - - -

Z. führt die Beine zusammen, *E.* und *D. W.*! - - -

Achtung! Wechselt!

E. Hüften fest und beide Beine vor!

Z. erfasst das rechte, *D.* das linke Bein der *E.* am Fussgelenk!

Z. und *D.* führt die Beine der *E.* auseinander *E. W.*! - - -

E. führt die Beine zusammen, *Z.* und *D. W.*! - - -

Achtung! Wechselt!

D. Hüften fest und beide Beine vor!

Z. erfasst das rechte, *E.* das linke Bein der *D.* am Fussgelenk!

Z. und *E.* führt die Beine der *D.* auseinander, *D. W.*! - - -

D. führt die Beine zusammen, *Z.* und *E. W.*! - - -

Achtung! *D.* Stellung! — *E.* links, *Z.* rechts — um!

Wechselt! (Wodurch der Reihenkörper wieder in seine frühere Aufstellung gelangt.)

Was nun noch zum Schluss die duplicirten Widerstandsbewegungen im Reihenkörper betrifft, so unterscheidet sich die Ausführungsweise derselben von der Ausführungsweise duplicirter Bewegungen in Gruppen zu Zweien und Dreien dadurch, dass hierbei jeder Uebende gleichzeitig die Stelle eines Subjectes und Objectes vertritt. — Denn während z. B. jeder Schüler eine Bewegung mit einem Arme ausführt, hat derselbe gleichzeitig mit dem andern Arme derselben Bewegung seines Nachbars Widerstand entgegenzusetzen, während ein anderer Nachbar wiederum seiner Bewegung Widerstand entgegensetzt.

Fig. 53.

Fig. 54.

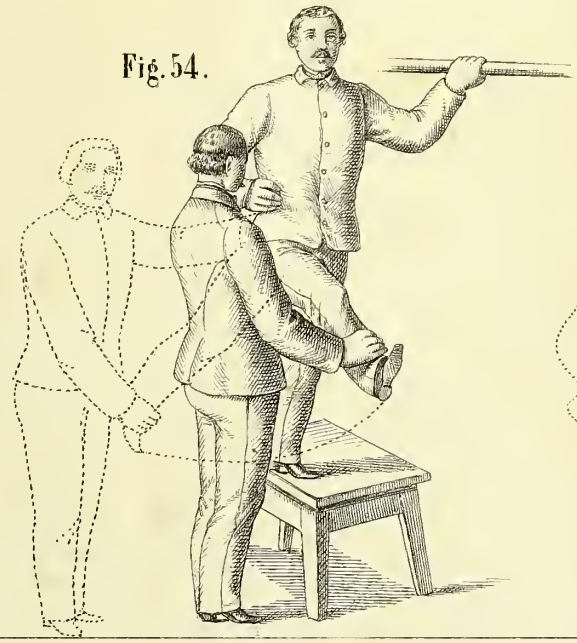


Fig. 55.

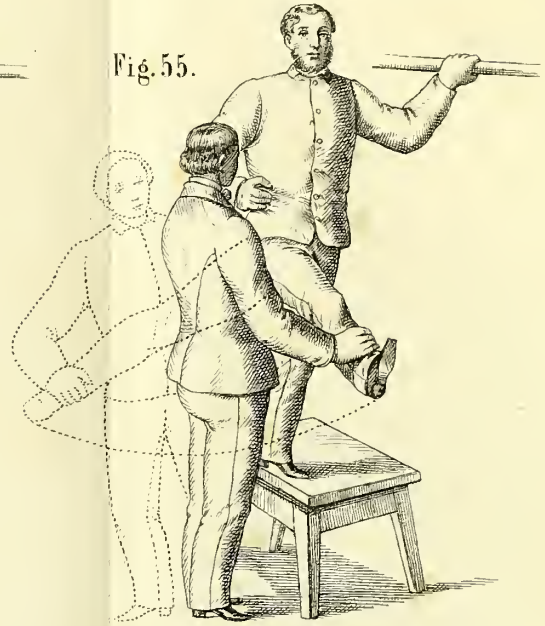


Fig. 56.

Fig. 57.

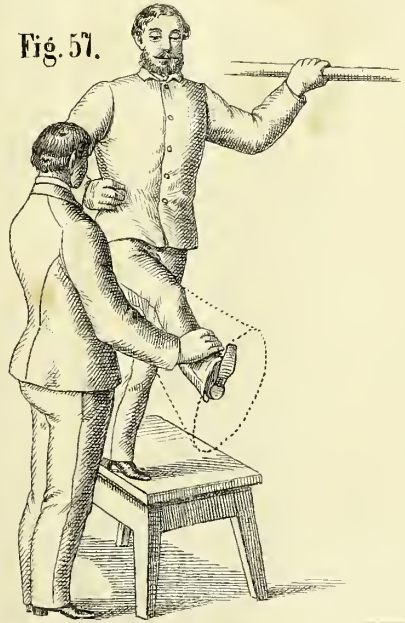
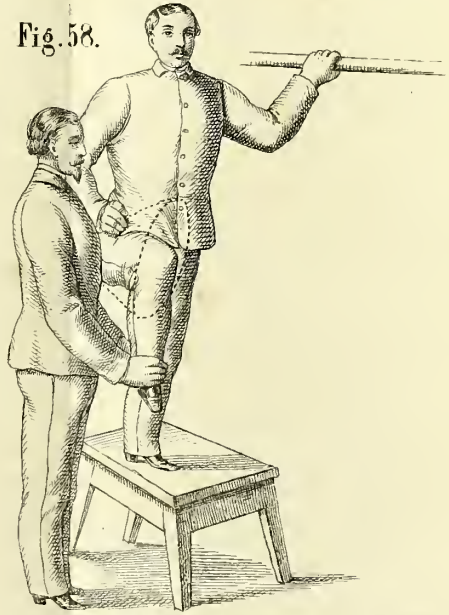


Fig. 58.



Da die Aufmerksamkeit bei diesen Bewegungen demnach nach zwei verschiedenen Richtungen, und dazu noch in verschiedener Weise erfordert wird, so ist die Ausführungsweise dieser Bewegungen nicht so leicht. Sie verdienen aber aus diesem Grunde umsomehr Beachtung, als diese Ausführungsweise ganz besonders die Willensenergie der Schüler in Anspruch nimmt, und dieselben zu einer gewissen Herrschaft über die Muskeln, bei gleichzeitig verschiedener Thätigkeit derselben, gelangen lässt.

Wir konnten daher nicht umhin, dem Schema der duplicirten Bewegungen eine kleine Anzahl solcher Bewegungen beizufügen, um dem Lehrer wenigstens einige Anleitung über die Zusammenstellung derselben, deren sich gewiss noch viele andere werden auffinden lassen, zu geben.

Da wir im nachfolgenden Schema die hierbei nothwendigen Commando's angegeben, ein Wechsel bei diesen Bewegungen nicht nöthig ist, so können wir von einer weitern Erläuterung derselben hier absehen und erlauben uns nur noch die Bemerkung, dass hierbei, damit auch der Erste und Letzte der Reihe sich in dieser zweifachen Weise bethätigen kann, die Aufstellung des Reihenkörpers **im Kreise** die zweckmässigste ist. —

CAPITEL V.

Schema der duplicirten Bewegungen.

Vorbemerkungen.

Wenn wir in dem nachfolgenden Schema die duplicirten Widerstandsbewegungen in der Weise ausführen lassen, dass immer auf eine duplicirt concentrische Bewegung eine excentrische, oder umgekehrt auf eine duplicirt excentrische Bewegung eine concentrische folgt, so geschieht diess wie schon erwähnt aus dem Grunde, damit jede Muskelgruppe sowohl in ihrer Verkürzung als Verlängerung in Contraction gebracht werde.

Diese Ausführungsweise scheint uns für den Turnunterricht die geeignetste, umsomehr als sie für die Schüler die leichtfasslichste ist, da die Schüler zwischen den zwei zusammengehörigen Bewegungen die Handanlagen nicht zu wechseln brauchen. Wir wollen jedoch damit keineswegs ausgesprochen haben als ob diese Bewegungen nicht auch in anderer Weise ausgeführt werden könnten, und bemerken daher ausdrücklich, dass wir im nachfolgenden Schema zwar nur die eine Ausführungsweise angeben, dass es jedoch zweckmässig sein wird, hie und da, insbesondere bei ältern

Schülern, diese Bewegungen auch in der Weise ausführen zu lassen, dass

a) auf eine duplicirt concentrische oder excentrische Bewegung eine active folgt; oder dass

b) zwei concentrische Bewegungen, oder auch

c) zwei excentrische Bewegungen aufeinander folgen.

Denken wir uns z. B. Bewegung 3 im Schema „Doppel-Arm-Aufwärtsführung *Z. W.* und Abwärtsführung *E. W.*, so kann diese Bewegung auch folgendermaassen ausgeführt werden:

ad *a*) „Doppel-Arm-Aufwärtsführung *Z. W.* und Abwärtsführung *E. a.* (activ) oder: Doppel-Arm-Aufwärtsführung *E. a.* und Abwärtsführung *Z. W.* Auf diese Weise werden also die duplicirten Bewegungen mit den activen in Verbindung gebracht, oder auch

ad *b*) „Doppel-Arm-Aufwärtsführung *Z. W.* und Abwärtsführung *Z. W.*

ad *c*) „Doppel-Arm-Aufwärtsführung *E. W.* und Abwärtsführung *E. W.*

Wir müssen uns jedoch in dem Schema, schon aus dem Grunde um verständlich zu bleiben, an eine bestimmte Ausführungsweise halten, und überlassen andere Ausführungsweisen dem Ermessen des Lehrers, bemerkend, dass wir Abwechselung in dieser Beziehung voraussetzen. —

Erste Abtheilung.

Bewegungen in Gruppen zu Zweien.

A. Im Stehen.

a) Die Zweie steht hinter der Eins.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
1) Fersen heben, *Z. W.*, und senken, *E. W.* Fig. 1.	*E.* Hüften fest! *Z.* die Hände auf die Schultern der *E.*! *E.* Heben der Fersen, *Z. W.*! - - - *Z.* drückt die *E.* in die Ausgangsstellung, *E. W.*! - - -	Die Einsen stemmen beide Hände, die Daumen nach hinten, auf die Hüftkämme. Diese Bewegung ist in geschlossenen und in geöffneten Stellungen der Füsse auszuführen.
2) Knie beugen, *E. W.*, und strecken, *Z. W.* Fig. 2.	*E.* Hüften fest! *Z.* die Hände auf die Schultern der *E.*! *Z.* drückt die *E.* in die Kniebeuge, *E. W.*! - - - *E.* streckt die Kniee, Z. W.! - - -	Diese Bewegung ist sowohl bei geschlossenen und geöffneten Fussstellungen, als auch bei geschlossenen und auswärtsgewandten Knieen auszuführen.
3) Doppel-Arm-Aufwärtsführung, *Z. W.*, u. Abwärtsführung, *E. W.* Fig. 3.	*E.* Arme ab! *Z.* die Hände an die Hände der *E.*! *E.* führt die Arme seitwärts nach oben, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Arme der *E.* nach unten, *E. W.*! - - -	Die Arme hängen frei am Körper herab. Diese Bewegung und Bewegung 4. 5. u. 6 sind in den vier verschiedenen Armdrehhalten, wobei die Knöchel der Hände entweder nach Aussen, nach Vorn, Hinten oder Innen liegen, auszuführen.
4) Doppel-Arm-Aufwärtsführung, *E. W.*, u. Abwärtsführung, *Z. W.*	*E.* Arme ab! *Z.* erfasst die Hände der *E.* im Handgelenk! *Z.* führt die Arme der *E.* seitwärts nach oben, *E. W.*! - - - *E.* führt die Arme nach unten, *Z. W.*! - - -	Diese Bewegung ist Bewegung 3 sehr ähnlich, doch in der Handanlage u. Ausführungsweise gerade entgegengesetzt.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
5) **Doppel-Arm-Zusammenführung hinter d. Leibe,** *E. W.*, **und Vorführung,** *Z. W.* **Fig. 4.**	*E.* Arme ab! *Z.* erfasst die Hände der *E.* im Handgelenk! *Z.* führt die Arme der *E.* nach hinten bis zur Berührung hinter dem Leibe, *E. W.*! - - - *E.* führt die Arme in die Ausgangsstellung, *Z. W.*! - - -	Hierbei ist darauf zu achten, dass das Subject bei der Armzusammenführung die senkrechte Stellung beibehalte.
6) **Doppel-Arm-Rückführung,** *E. W.*, **und Vorführung,** *Z. W.* **Fig. 5.**	*E.* Arme ab! *Z.* erfasst die Arme der *E.* im Handgelenk! *Z.* führt die Arme der *E.* nach hinten, *E. W.*! - - - *E.* führt die Arme in die Ausgangsstellung, *Z W.*! - - -	
7) **Doppel-Arm-Rückführung,** *Z. W.*, **und Vorführung,** *E. W.*	*E.* Arme ab! *Z.* legt die Hände an die Hände der *E.*! *E.* führt die Arme nach hinten, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Arme der *E.* in die Ausgangsstellung, *E. W.*! - - -	Bei dieser und der vorhergehenden Bewegung sind die Arme nur soweit zurückzuführen, als es dieselben ohne Vorbeugung des Oberkörpers gestatten.
8) **Doppel-Oberarm-Aufwärtsführung,** *Z. W.*, **und Abwärtsführung,** *E. W.* **Fig. 6.**	*E.* beugt die Unterarme gegen die Oberarme! *Z.* legt die Hände an die Ellebogen der *E.*! *E.* führt die Oberarme nach oben, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Oberarme der *E.* nach unten, *E. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
9) **Doppel-Oberarm-Aufwärtsführung,** *E. W.*, **und Abwärtsführung,** *Z. W.*	*E.* beugt die Unterarme gegen die Oberarme! *Z.* erfasst die Ellebogen der *E.* von unten! *Z.* führt die Oberarme der *E.* nach oben, *E. W.*! - - - *E.* führt die Oberarme in die Ausgangsstellung, *Z. W.*! - - -	Bei Bewegung 8 u. 9 ist darauf zu achten, dass die Unterarme, während der Bewegung, fortgesetzt im spitzen Winkel zu den Oberarmen bleiben.
10) **Doppel-Arm-Rückführung in Schulterhöhe,** *Z. W.*, **und Vorführung,** *E. W.* **Fig. 7.**	*E.* Arme vor in Schulterhöhe! *Z.* legt die Hände an die Hände der *E.*! *E.* führt die Arme zurück, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Arme der *E.* vor, *E. W.*! - - -	In den vier verschiedenen Drehhalten der Arme auszuführen.
11) **Doppel-Ellebogen-Rückführung,** *E. W.*, **und Vorführung,** *Z. W.* **Fig. 8.**	*E.* Hüften fest! *Z.* erfasst die Ellebogen der *E.*! *Z.* führt die Ellebogen der *E.* zurück, *E. W.*! - - - *E.* führt die Ellebogen in die Ausgangsstellung, *Z. W.* - - -	Bei dieser Bewegung ist darauf zu achten, dass während der Ausführung die aufrechte Stellung des Oberkörpers beibehalten wird.
12) **Doppel-Ober- u. Unterarm-Beugung,** *Z. W.*, **und Streckung,** *E. W.* **Fig. 9.**	*E.* Arme ab! *Z.* erfasst die Hände der *E.* im Handgelenk! *E.* beugt die Ober- und Unterarme, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die Ober- u. Unterarme der *E.*, *E. W.*! - - -	Bei dieser Bewegung, welche in verschiedenen Armdrehhalten ausgeführt werden kann, gehen die Ellebogen der *E.* nach Aussen.
13) **Vorfällung des Oberkörpers,** *Z. W.*, **und Rückfällung,** *E. W.* **Fig. 10.**	*E.* Arme ab! *Z.* erfasst die Hände der *E.* im Handgelenk! *E.* legt den Oberkörper vor, *Z. W.*! - - - *Z.* zieht den Oberkörper der *E.* zurück, *E. W.*! - - -	Bei der Vorfällung ist darauf zu achten, dass das Kreuz gut durchgedrückt und der Kopf zurückgenommen wird.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
14) **Kopf-Vorbeugung**, *Z. W.*, **und Rückbeugung**, *E. W.* **Fig. II.**	*E.* Hüften fest! *Z.* legt die Hände an die Stirn der *E.*! *E.* beugt den Kopf nach vorn, *Z. W.*! - - - *Z.* führt den Kopf der *E.* zurück, *E. W.*! - - -	Die Zweien stützen hierbei die Ellebogen auf die Schultern der Eins.
15) **Kopf-Drehung nach rechts**, *Z. W.*, **und Kopf-Drehung nach links**, *E. W.* **Fig. 12.**	*E.* Hüften fest! *Z.* legt die Hände an die Schläfengegend der *E.*! *E.* dreht den Kopf nach rechts, *Z. W.*! - - - *Z.* dreht den Kopf der *E.* nach links, *E. W.*! - - -	Die Zweien legen hierbei die Hände an die Seiten des Kopfes der Eins.
16) **Kopf-Drehung nach links**, *Z. W.*, **und Kopf-Drehung nach rechts**, *E. W.*	*E.* Hüften fest! *Z.* legt die Hände an die Schläfengegend der *E.*! *E.* dreht den Kopf nach links, *Z. W.*! - - - *Z.* dreht den Kopf der *E.* nach rechts, *E. W.*! - - -	
17) **Arm-Rollung vor- und rückwärts**, *E. W.* **Fig. 13.** a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm seitwärts in Schulterhöhe, (Klafterstellung) links Hüften fest! *Z.* erfasst mit der rechten Hand den rechten Arm der *E.* im Handgelenk und legt die linke Hand auf die rechte Schulter der *E.*! *Z.* rollt den rechten Arm der *E.* dreimal im Kreise vor- und dreimal rückwärts, *E. W.*! - - -	Dieselbe Bewegung, sowie Beweg. 18 bis 30 ist auch am linken Arm der Eins auszuführen. Auf jede Zählzeit erfolgt hier eine Armrollung.
18) **Arm-Rollung vor- und rückwärts**, *Z. W.*		Wie Beweg. 17, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
19) Ober- und Unterarm-Beugung aus Klafterstellung, die Ellebogen gehen dabei nach unten, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 14. a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Klafterstellung, links Hüften fest! *Z.* erfasst mit der rechten Hand den rechten Arm der *E.* im Handgelenk und legt die linke Hand auf die rechte Schulter der *E.*! *E.* beugt den rechten Ober- und Unterarm, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt den rechten Ober- und Unterarm der *E.*, *E. W.*! - - -	Klafterstellung ist diejenige Stellung der Arme, wobei dieselben, seitwärts erhoben, in Schulterhöhe gehalten werden.
20) Ober- und Unterarm-Beugung aus Klafterstellung, die Ellebogen gehen dabei nach unten, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Beweg. 19, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
21) Ober- und Unterarm-Beugung aus Klafterstellung, die Ellebogen gehen dabei nach hinten, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 15. a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Klafterstellung, links Hüften fest! *Z.* erfasst mit der rechten Hand den rechten Arm der *E.* im Handgelenk und legt die linke Hand auf die linke Schulter der *E.*! *E.* beugt den rechten Ober- und Unterarm, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt den rechten Ober- und Unterarm der *E.*, *E. W.*! - - -	Bewegung 21 u. 22 unterscheidet sich von Beweg. 19 u. 20 durch die verschiedene Führung der Ellebogen während der Bewegung.

Fig. 59.

Fig. 60.

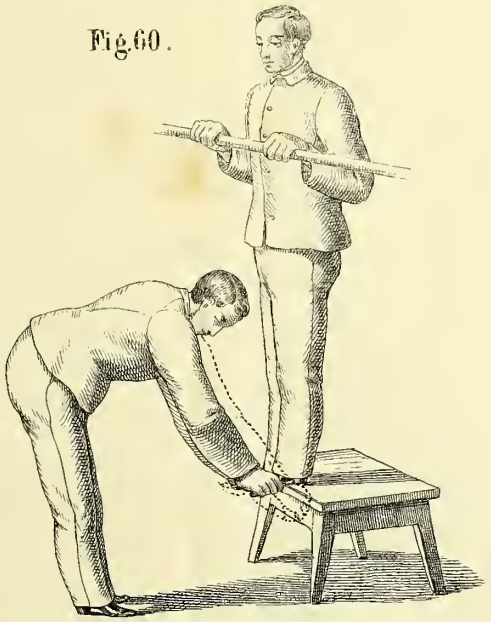


Fig. 61.

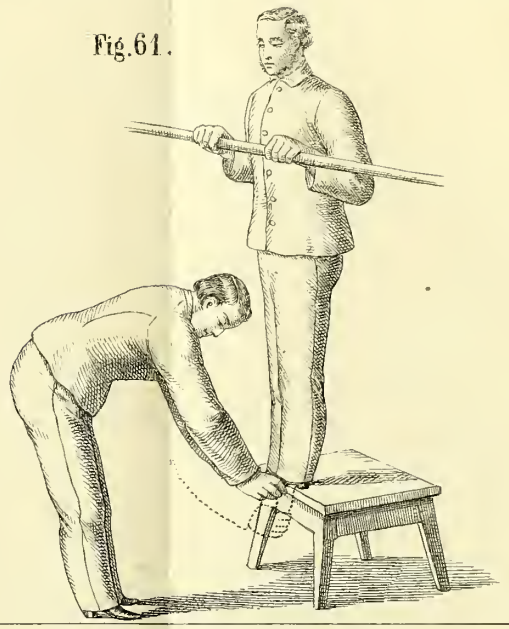


Fig. 62.

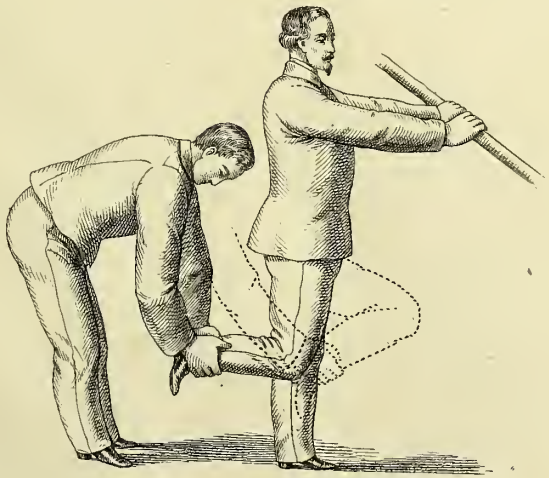


Fig. 63

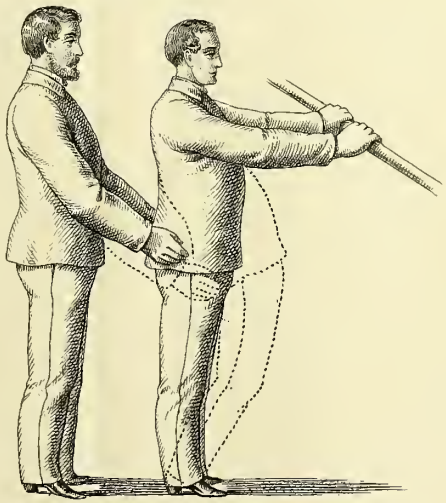
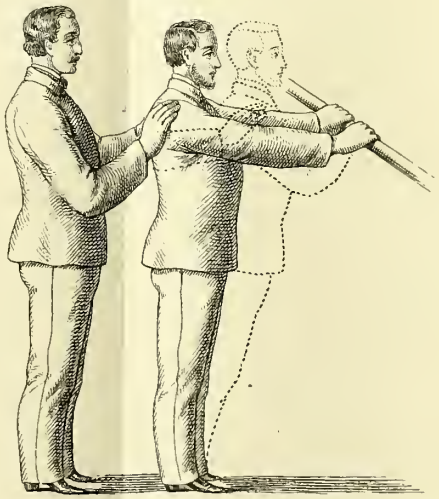


Fig. 64.



Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
22) Ober- und Unterarm-Beugung aus Klafterstellung, die Ellebogen gehen dabei nach hinten, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Beweg. 21, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
23) Oberarm-Vordrehung, *E. W.*, u. Rückdrehung, *Z. W.* Fig. 16. a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Flugstellung! *Z.* erfasst mit der rechten Hand die rechte der *E.* und unterstützt mit der linken Hand den rechten Oberarm derselben. *Z.* dreht den rechten Oberarm der *E.* nach vorn, *E. W.*! - - - *E.* dreht den rechten Oberarm zurück, *Z. W.*! - - -	
24) Oberarm-Vordrehung, *Z. W.*, u. Rückdrehung, *E. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Beweg. 23, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
25) Unterarm-Beugung nach oben, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 17. a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Klafterstellung! *Z.* erfasst mit der rechten Hand die rechte der *E.* und unterstützt mit der linken Hand den rechten Oberarm derselben! *E.* beugt den rechten Unterarm nach oben, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt den rechten Unterarm der *E.*, *E. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
26) Unterarm-Beugung nach oben, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Beweg. 25, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
27) Unterarm-Beugung nach vorn, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* **Fig. 18.** a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Klafterstellung! *Z.* erfasst mit der rechten Hand die rechte der *E.* und unterstützt mit der linken Hand den rechten Oberarm derselben! *E.* beugt den rechten Unterarm nach vorn, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt den rechten Unterarm der *E.*, *E. W.*! - - -	
28) Unterarm-Beugung nach vorn, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Beweg. 27, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
29) Hand-Beugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* **Fig. 19.** a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Klafterstellung! *Z.* erfasst mit der rechten Hand die rechte der *E.* und unterstützt mit der linken Hand den rechten Unterarm derselben! *E.* beugt die rechte Hand, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die rechte Hand der *E.*, *E. W.*! - - -	
30) Hand-Beugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Beweg. 30, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Zu bemerken ist, dass die Bewegungen 17 bis 30 auch in verschiedenen Drehhalten der Arme auszuführen sind.

b) Die Zweie steht vor der Eins.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
31) **Kopf-Rückbeugung**, *Z. W.*, **und Vorbeugung**, *E. W.* **Fig. 20.**	*E.* Hüften fest! *Z.* legt die Hände an den Hinterkopf der *E.*! *E.* beugt den Kopf zurück, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt den Kopf der *E.*, *E. W.*! - - -	Die Zwei stemmt hierbei die Ellehogen an die Schultern der Eins.
32) **Vorfällung des Oberkörpers**, *Z. W.*, **und Rückfällung**, *E. W.* **Fig. 21.**	*E.* Hüften fest! *Z.* erfasst die Schultern der *E.*! *E.* legt den Oberkörper vor, *Z. W.*! - - - *Z.* drückt den Oberkörper der *E.* zurück, *E. W.*! - - -	Diese Bewegung ist mit gut durchgedrücktem Kreuz auszuführen.
33) **Doppel-Arm-Zusammenführung vor dem Leibe**, *E. W.*, **und Rückführung**, *Z. W.* **Fig. 22.**	*E.* Arme ab! *Z.* erfasst die Arme der *E.* im Handgelenk! *Z.* führt die Arme der *E.* nach vorn zusammen, *E. W.*! - - - *E.* führt die Arme zurück, *Z. W.*! - - -	
34) **Doppel-Arm-Vorwärts-Aufwärtsführung**, *E. W.*, **und Abwärtsführung**, *Z. W.* **Fig. 23.**	*E.* Arme ab! *Z.* erfasst die Arme der *E.* im Handgelenk! *Z.* führt die Arme der *E.* nach vorn und oben, *E. W.*! - - - *E.* führt die Arme nach unten, *Z. W.*! - - -	Die Bewegungen 33 bis 46 sind in verschiedenen Armdrehhalten auszuführen.
35) **Doppel-Arm-Vorwärts-Aufwärtsführung**, *Z. W.*, **und Abwärtsführung**, *E. W.*		Wie Beweg. 34, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
36) **Doppel-Arm-Auseinanderführung in Schulterhöhe, *E. W.*, und Zusammenführung, *Z. W.*** **Fig. 24.**	*E.* Arme vor in Schulterhöhe (Reckstellung)! *Z.* legt die Hände von innen an die Hände der *E.*! *Z.* führt die Arme der *E.* auseinander, *E. W.*! - - - *E.* führt die Arme zusammen, *Z. W.*! - - -	
37) **Doppel-Ober- u. Unterarm-Beugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.*** **Fig. 25.**	*E.* Arme ab! *Z.* erfasst die Hände der *E.* im Handgelenk! *E.* beugt die Ober- und Unterarme, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die Ober- und Unterarme der *E.*, *E. W.*! - - -	Die Ellebogen der *E.* gehen hierbei nach hinten.
38) **Doppel-Ober- u. Unterarm-Beugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.***		Wie Beweg. 37, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
39) **Doppel-Ober- u. Unterarm-Beugung aus Reckstellung, die Ellebogen gehen dabei nach unten, *Z. W.*, u. Streckung, *E. W.*** **Fig. 26.**	*E.* Arme vor in Reckstellung! *Z.* erfasst die Hände der *E.* im Handgelenk! *E.* beugt die Ober- und Unterarme, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die Ober- und Unterarme der *E.*, *E. W.*! - - -	
40) **Doppel-Ober- u. Unterarm-Beugung aus Reckstellung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.***		Wie Beweg. 39, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
41) Wechsel-Ober- u. Unterarm-Beugung aus Reckstellung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.*		Wie Beweg. 39, nur im Wechsel der Arme, d. h. während ein Arm in die Beugstellung geht, geht der andere in die Streckstellung.
42) Wechsel-Ober- u. Unterarm-Beugung aus Reckstellung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.*		Wie Beweg. 40, nur im Wechsel der Arme.
43) Doppel-Ober- u. Unterarm-Beugung aus Reckstellung, die Ellebogen bleiben dabei in Schulterhöhe, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 27.	*E.* Arme vor in Reckstellung! *Z.* erfasst die Hände der *E.* im Handgelenk! *E.* beugt die Ober- und Unterarme, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die Ober- und Unterarme der *E.*, *E. W.*! - - -	
44) Doppel-Ober- u. Unterarm-Beugung aus Reckstellung, *E. W.*, u. Streckung, *Z. W.*		Wie Beweg. 43, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
45) Wechsel-Ober- u. Unterarm-Beugung aus Reckstellung, *Z. W.*, u. Streckung, *E. W.*		Wie Beweg. 43, nur im Wechsel der Arme.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
46) Wechsel-Ober- u. Unterarm-Beugung aus Reckstellung, *E. W.*, u. Streckung, *Z. W.*		Wie Bewegung 44, nur im Wechsel der Arme.
47) Unterarm-Beugung nach oben aus Reckstellung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* **Fig. 28.** a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Reckstellung! *Z.* erfasst mit der rechten Hand die rechte der *E* und unterstützt mit der linken Hand den rechten Oberarm derselben! *E.* beugt den rechten Unterarm nach oben, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt den rechten Unterarm der *E.*, *E. W.*! - - -	Bei den Bewegungen 47—50 steht die Zwei in Flank vor der Eins. — Diese Bewegungen sind in verschiedenen Armdrehhalten, u. ebenso am linken Arme auszuführen. Das Letztere geschieht am Zweckmässigsten dadurch, dass die Einsen „Rechts um kehrt" oder eine halbe Drehung nach rechts oder links ausführen.
48) Unterarm-Beugung nach oben aus Reckstellung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Bewegung 47, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
49) Handbeugung aus Reckstellung, *Z. W.*, und Streckung, Fig. 29. a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* Arme in Streckstellung! *Z.* erfasst mit der rechten Hand die rechte der *E.* und mit der linken den rechten Unterarm derselben! *E.* beugt die rechte Hand, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die rechte Hand der *E.*, *E. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
50) Handbeugung aus Reckstellung, *E. W.*, u. Streckung, *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Bewegung 49, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Anm. Es lassen sich recht wohl noch mehrere Bewegungen, welche wir unter *a*) die Zwei hinter der Eins stehend, aufführten, als: Fersen heben, Doppel-Arm-Seitwärts-Aufwärtsführung, Knieheugung, Unterarmheugung nach Innen aus Reckstellung etc., hier unter *b*) die Zwei vor der Eins stehend, ausführen, doch sind die von uns angegebenen Stellungen bei Ausführung der Bewegungen die Zweckmässigsten, und es kann daher eine Abwechselung in dieser Beziehung dem Lehrer überlassen bleiben.

B. Im Sitzen.

a) Die Zweie steht hinter der Eins.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
51) Kopf-Rollung rechts und links um, *E. W.* Fig. 30.	*E.* Hüften fest! *Z.* erfasst den Kopf der *E.*! *Z.* führt den Kopf der *E.* dreimal im Kreise rechts und dreimal im Kreise links herum, *E. W.*! - - -	Hierbei kommt auf jede Zählzeit eine Rollung.
52) Kopf-Rollung rechts und links um, *Z. W.*	*E.* Hüften fest! *Z.* erfasst den Kopf der *E.*! *E.* führt den Kopf dreimal im Kreise rechts und dreimal im Kreise links herum, *Z. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
53) Kopf - Seitbeugung rechts, *Z. W.*, und Kopf-Seitbeugung links, *E. W.* Fig. 31.	*E.* Hüften fest! *Z.* erfasst den Kopf der *E.*! *E.* beugt den Kopf nach rechts, *Z. W.*! - - - *Z.* beugt den Kopf der *E.* nach links *E. W.*! - - -	
54) Kopf - Seitbeugung links, *Z. W.*, und Kopf-Seitbeugung rechts, *E. W.*		Wie Beweg. 53, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Anm. Die unter A aufgeführten Kopfbewegungen können zur Abwechslung auch im Sitzen ausgeführt werden.
55) Doppel - Arm-Seitwärts - Abwärtsführung, *E. W.*, u. Aufwärtsführung, *Z. W.* Fig. 32.	*E.* Arme in Streckstellung! *Z.* erfasst die Arme der *E.* im Handgelenk! *Z.* führt die Arme der *E.* seitwärts nach unten, *E. W.*! - - - *E.* führt die Arme in die Streckstellung, *Z. W.*! - - -	
56) Doppel - Arm-Seitwärts - Abwärtsführung, *Z. W.*, u. Aufwärtsführung, *E. W.*		Wie Beweg. 55, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
57) Doppel - Ober- u. Unterarm-Beugung, die Ellebogen gehen dabei nach Aussen, *Z. W.*, u. Streckung, *E. W.* Fig. 33.	*E.* Arme in Streckstellung! *Z.* erfasst die Arme der *E.* im Handgelenk! *E.* beugt die Ober- und Unterarme, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die Ober- und Unterarme der *E.*, *E. W.*! - - -	

Fig.65.

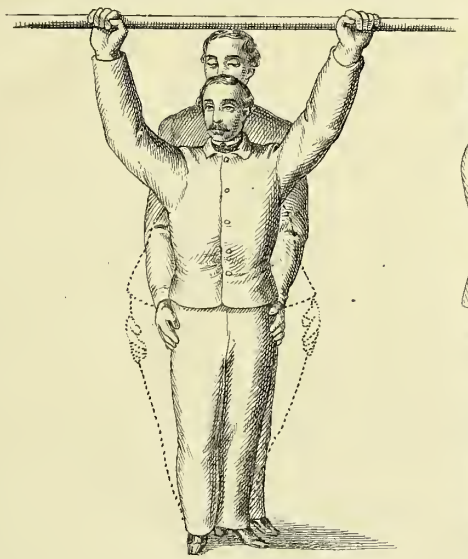


Fig.66.

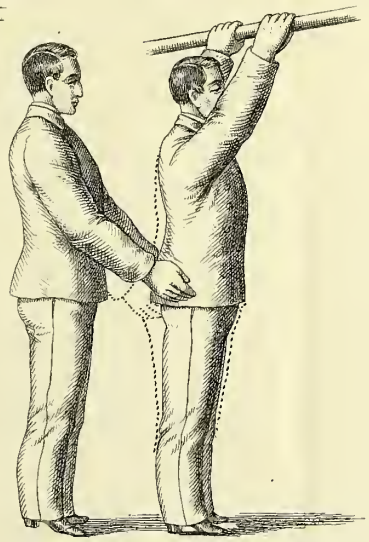


Fig.67.

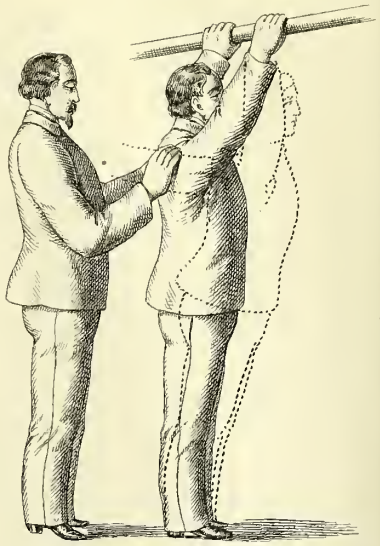


Fig.68.

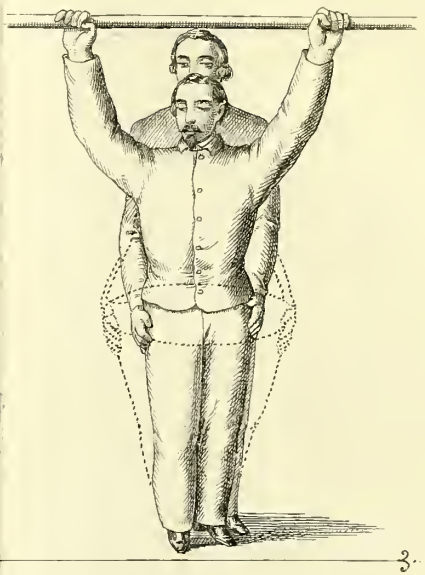


Fig.69.

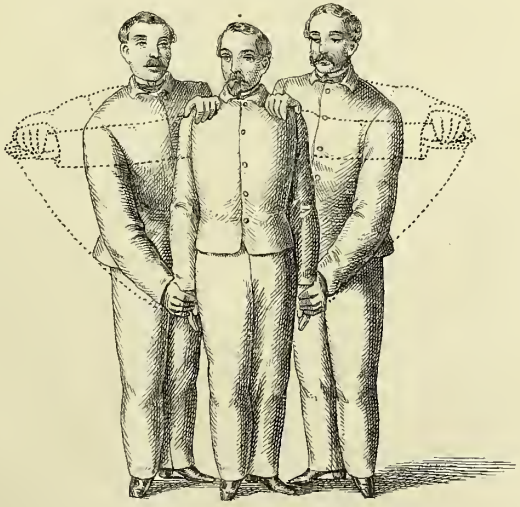


Fig.70.

Fig.71.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
63) Beugung des Oberkörpers nach vorn, *Z. W.*, und Erhebung, *E. W.* Fig. 36.	*E.* Hüften fest! *Z.* erfasst die Schultern der *E.*! *E.* beugt den Oberkörper vor, *Z. W.*! - - - *Z.* zieht den Oberkörper der *E.* zurück, *E. W.*! - - -	
64) Beugung des Oberkörpers nach vorn, *E. W.*, und Erhebung, *Z. W.*		Wie Beweg. 63, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
65) Rollung d. Oberkörpers rechts und links um, *E. W.* Fig. 37.	*E.* Hüften fest! *Z.* erfasst die Schultern der *E.*! *Z.* führt den Oberkörper dreimal im Kreise rechts und dreimal im Kreise links herum, *E. W.*! - - -	
66) Rollung d. Oberkörpers rechts und links um, *Z. W.*		Wie Beweg. 65, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
67) Drehung des Oberkörpers nach rechts und nach links, *E. W.* Fig. 38.	*E.* Hände an den Hinterkopf! *Z.* erfasst die Ellebogen der *E.*! *Z.* dreht den Oberkörper der *E.* rechts und darauf links vor, *E. W.*! - - -	
68) Drehung des Oberkörpers nach rechts und nach links, *Z. W.*		Wie Beweg. 67, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Anm. Die Bewegungen 63—68 sind auch in andern, als den angegebenen Armstellungen, z. B. in Klafterstellung auszuführen.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
69) Oberarm-Rollung, *E. W.* **Fig. 39.** a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Flugstellung! *Z.* erfasst den rechten Arm der *E.* im Handgelenk und legt die linke Hand auf die rechte Schulter der *E.*! *Z.* führt den rechten Oberarm der *E.* dreimal im Kreise vorwärts und dreimal im Kreise rückwärts herum, *E. W.*! - - -	Hierbei kommt auf jede Zählzeit eine Rollung.
70) Oberarm-Rollung, *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Bewegung 69, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
71) Unterarm-Streckung aus Flugstellung, *Z. W.*, **und Beugung,** *E. W.* **Fig. 40.** a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Flugstellung! *Z.* unterstützt den rechten Oberarm der *E.* mit dem linken Knie und erfasst mit der rechten Hand den rechten Arm der *E.* im Handgelenk! *E.* streckt den rechten Unterarm, *Z. W.*! - - - *Z.* beugt den rechten Unterarm der *E.*, *E. W.*! - - -	
72) Unterarm-Streckung aus Flugstellung, *E. W.*, **und Beugung,** *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Bewegung 71, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
73) Hand-Beugung in Flugstellung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* **Fig. 41.** a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Flugstellung! *Z.* unterstützt den rechten Oberarm der *E.* mit dem linken Knie, erfasst mit der rechten Hand den rechten Arm der *E.* im Handgelenk und legt die linke flach an die rechte Hand der *E.*! *E.* beugt die rechte Hand, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die rechte Hand der *E.*, *E. W.*! - - -	
74) Hand-Beugung in Flugstellung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Bewegung 73, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
75) Hand-Rollung rechts und links um, *E. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.	*E.* rechten Arm in Klafterstellung! *Z.* erfasst die rechte Hand der *E.* und unterstützt den rechten Arm der *E.* mit dem linken Knie! *Z.* führt die Hand der *E.* dreimal im Kreise rechts und links um, *E. W.*! - - -	
76) Hand-Rollung rechts und links um, *Z. W.* a) Am rechten Arm. b) Am linken Arm.		Wie Bewegung 75, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Anm.: Die Bewegungen 69 bis 76 sind in gleicher Weise auch am linken Arm der *E.* sowie in verschiedenen Drehhalten der Arme auszuführen.

b) Die Zweie steht vor der Eins.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
77) **Doppel - Arm-Aufwärtsführung,** *Z. W.*, **und Abwärtsführung,** *E. W.* **Fig. 42.**	*E.* Arme vor in Reckstellung! *Z.* legt die Hände auf die Hände der *E.*! *E.* führt die Arme nach oben, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Arme der *E.* nach unten, *E. W.*! - - -	
78) **Doppel - Arm-Aufwärtsführung,** *E. W.*, **und Abwärtsführung,** *Z. W.*		Wie Bewegung 77, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Beide Bewegungen sind auch in verschiedenen Drehhalten der Arme auszuführen.
79) **Doppel - Arm-Auswärtsdrehung,** *Z. W.*, **und Einwärtsdrehung,** *E. W.* **Fig. 43.**	*E.* Arme vor in Reckstellung! *Z.* erfasst die Hände der *E.*! *E.* dreht die Arme nach aussen, *Z. W.*! - - - *Z.* dreht die Arme der *E.* nach innen, *E. W.*! - - -	
80) **Doppel - Arm-Auswärtsdrehung,** *E. W.*, **und Einwärtsdrehung,** *Z. W.*		Wie Bewegung 79, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
81) **Bein - Niederdrückung,** *E. W.*, **u. Erhebung,** *Z. W.* **Fig. 44.** a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein. c) An beiden Beinen.	*E.* rechtes Bein vor! *Z.* legt die rechte Hand auf den rechten Fuss der *E.*! *Z.* drückt das rechte Bein der *E.* nach unten, *E. W.*! - - - *E.* führt das rechte Bein nach oben, *Z. W.*! - - -	Hierbei ist das zu bewegende Bein gestreckt zu halten.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
82) Bein-Niederdrückung, *Z. W.*, u. Erhebung, *E. W.* a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein. c) An beiden Beinen.		Wie Beweg. 81, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Hierbei legt die *Z.* die Hand von unten an den Fuss der *E.*
83) * Doppel-Bein-Spaltung, *Z. W.*, u. Zusammenführung, *E. W.* **Fig. 45.**	*E.* Beine vor! *Z.* erfasst die Beine der *E.* im Fussgelenk! *E.* führt beide Beine auseinander, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Beine der *E.* zusammen, *E. W.*! - - -	
84) * Doppel-Bein-Spaltung, *E. W.*, u. Zusammenführung, *Z. W.*		Wie Beweg. 83, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
85) * Doppel-Knie-Spaltung, d. Füsse bleiben beisammen, *Z. W.*, u. Zusammenführung, *E. W.*, Fig. 46.	*E.* Kniee geschlossen! *Z.* legt die Hände an die Kniee der *E.*! *E.* führt die Kniee auseinander, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Kniee der *E.* zusammen, *E. W.*! - - -	
86) * Doppel-Knie-Spaltung, d. Füsse bleiben beisammen, *E. W.*, u. Zusammenführung, *Z. W.*		Wie Beweg. 85, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

*) Die mit einem Stern bezeichneten Bewegungen sind beim weiblichen Geschlecht wegzulassen.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
87) * Doppel-Knie-Spaltung, d. Füsse gehen dabei auseinander, *Z. W.*, u. Zusammenführung, *E. W.*	*E.* Kniee geschlossen! *Z.* legt die Hände an die Kniee der *E.*! *E.* führt die Ober- und Unterschenkel auseinander, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Ober- und Unterschenkel der *E.* zusammen, *E. W.*! - - -	
88) * Doppel-Knie-Spaltung, d. Füsse gehen dabei auseinander, *E. W.*, u. Zusammenführung, *Z. W.*		Wie Beweg. 87, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
89) Unterschenkel-Beugung, *E. W.*, u. Streckung, *Z. W.* **Fig. 47.** a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.	*E.* rechtes Bein vor! *Z.* unterstützt mit dem linken Knie den rechten Oberschenkel der *E.* und legt die rechte Hand auf den rechten Fuss derselben! *Z.* beugt den rechten Unterschenkel der *E.*, *E. W.*! - - - *E.* streckt den rechten Unterschenkel, *Z. W.*! - - -	
90) Unterschenkel-Beugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.		Wie Beweg. 89, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
91) Fuss-Beugung, *E. W.*, uud Streckung, *Z. W.* **Fig. 48.** a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.	*E.* rechtes Bein vor! *Z.* unterstützt mit dem linken Knie den rechten Unterschenkel der *E.* und erfasst mit der rechten Hand den rechten Fuss derselben! *Z.* beugt den Fuss der *E.*, *E. W.*! - - - *E.* streckt den Fuss, *Z. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
92) Fuss-Beugung, *Z. W.*, **und Streckung,** *E. W.* a) Am rechten Fuss. b) Am linken Fuss.		Wie Beweg. 91. nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
93) Fuss-Drehung nach innen, *E. W.*, **u. Fuss-Drehung nach aussen,** *Z. W.* a) Am rechten Fuss. b) Am linken Fuss.	*E.* rechtes Bein vor! *Z.* unterstützt mit dem linken Knie den rechten Unterschenkel der *E.* und erfasst mit der rechten Hand den rechten Fuss derselben! *Z.* dreht den Fuss der *E.* nach innen, *E. W.*! - - - *E.* dreht den Fuss nach aussen, *Z. W.*! - - -	
94) Fuss-Drehung nach innen, *Z. W.*, **u. Fuss-Drehung nach aussen,** *E. W.* a) Am rechten Fuss. b) Am linken Fuss.		Wie Beweg. 93 nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
95) Fuss-Rollung rechts und links um, *E. W.* **Fig. 49.** a) Am rechten Fuss. b) Am linken Fuss.	*E.* rechtes Bein vor! *Z* unterstützt mit dem linken Knie den rechten Unterschenkel der *E.* und erfasst mit der rechten Hand den rechten Fuss derselben! *Z.* führt den rechten Fuss der *E.* dreimal im Kreise rechts und dreimal im Kreise links herum, *E. W.*! - - -	

Fig. 72.

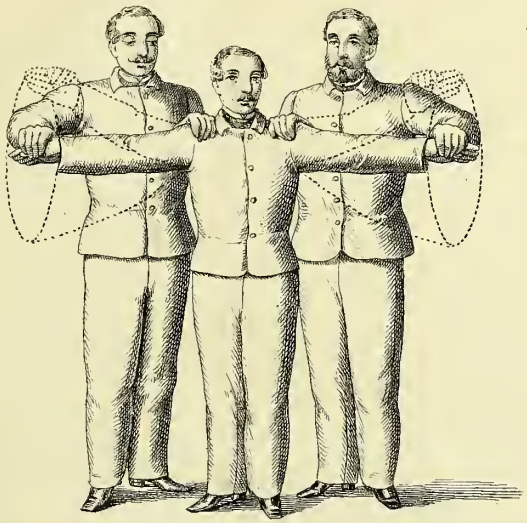


Fig. 73.

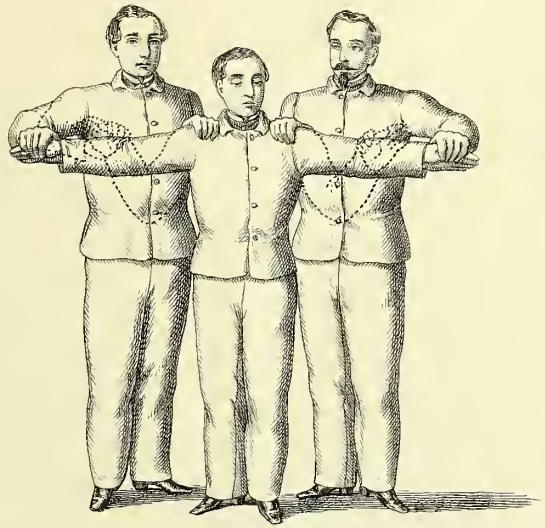


Fig. 74.

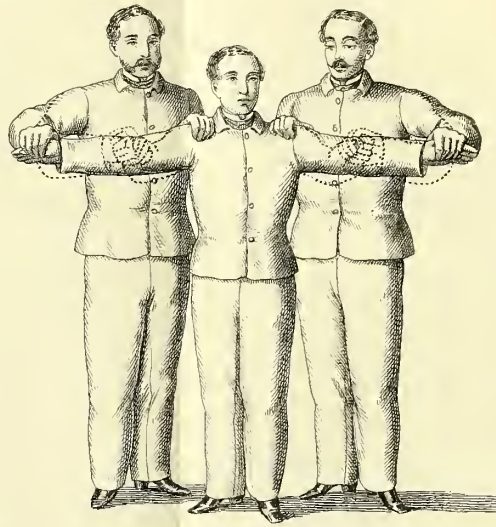


Fig. 75.

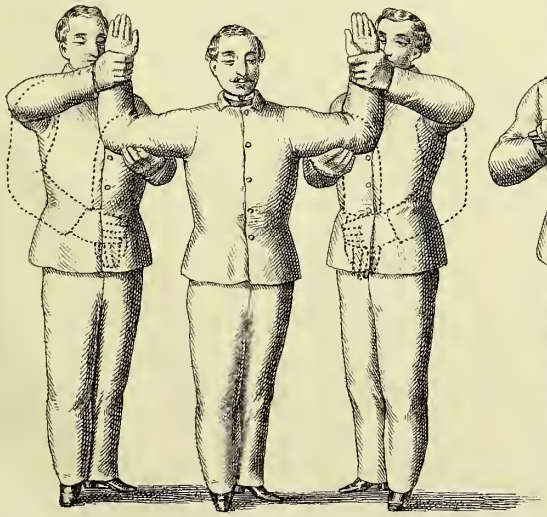
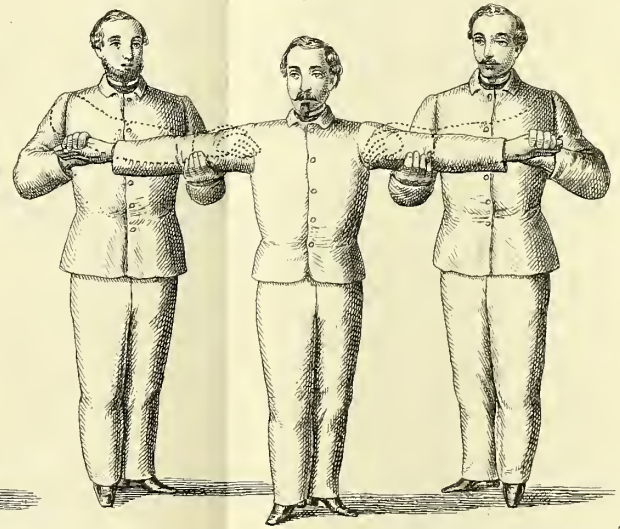


Fig. 76.

Fig. 77.



Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
96) **Fuss-Rollung rechts und links um**, *Z. W.* a) Am rechten Fuss. b) Am linken Fuss.		Wie Beweg. 95, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Anm. Während der Bein- und Fussbewegungen halten sich die Einsen mit den Händen an der vordern Kante der Turnbank fest. Die hier aufgeführten Bewegungen am rechten Bein sind selbstverständlich auch am linken Bein in gleicher Weise auszuführen.

C. Hochstehend.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
97) **Bein-Drehung nach Aussen**, *E. W.*, **und Bein-Drehung nach Innen**, *Z. W.* **Fig. 50.** a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.	*E.* erfasst mit der linken Hand die Stange! *Z.* erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk! *Z.* dreht das rechte Bein der *E.* nach Aussen, *E. W.*! - - - *E.* dreht das rechte Bein nach Innen, *Z. W.*! - - -	Die Eins steht hierbei auf dem linken Beine an der vordern Kante der Turnbank, so dass das rechte Bein frei herabhängt. — Soll dieselbe Bewegung am linken Bein ausgeführt werden, so haben die Einsen nur eine halbe Drehung auszuführen.
98) **Bein-Drehung nach Aussen**, *Z. W.*, **und Bein-Drehung nach Innen**, *E. W.* a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.		Wie Beweg. 97, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
99) **Knie-Erhebung nach vorn**, *Z. W.*, **u. Streckung**, *E. W.* **Fig. 51.** a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.	*E.* erfasst mit der linken Hand die Stange! *Z.* erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk! *E.* erhebt das rechte Knie nach vorn, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt das rechte Knie der *E.*, *E. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
100) Knie - Erhebung nach vorn, *E. W.*, u. Streckung, *Z. W.*		Wie Beweg. 99, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
a) Am rechten Bein.		
b) Am linken Bein.		
101) Knie - Erhebung nach Aussen, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 52.	*E.* erfasst mit der linken Hand die Stange!	
	Z. erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk!	
a) Am rechten Bein.	*E.* erhebt das rechte Knie nach Aussen, *Z. W.*! - - -	
b) Am linken Bein.	*Z.* streckt das rechte Knie der *E.*, *E. W.*! - - -	
102) Knie - Erhebung nach Aussen, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.*		Wie Beweg. 101, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
a) Am rechten Bein.		
b) Am linken Bein.		
103) Knie - Beugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 53.	*E.* erfasst mit der linken Hand die Stange!	
	Z. erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk!	
a) Am linken Bein.	*Z.* zieht die *E.* in die linke Kniebeuge, *E. W.*! - - -	
b) Am rechten Bein.	*E.* streckt das linke Knie, *Z. W.*! - - -	
104) Bein - Rückführung, *E. W.*, und Vorführung, *Z. W.* Fig. 54.	*E.* rechtes Bein nach vorn!	
	Z. erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk!	
a) Am rechten Bein.	*Z.* führt das rechte Bein der *E.* nach hinten, *E. W.*! - - -	
b) Am linken Bein.	*E.* führt das rechte Bein vor, *Z. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
105) Bein - Rückführung, *Z. W.*, **und Vorführung,** *E. W.* a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.		Wie Beweg. 104, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
106) Bein - Kreisführung rückwärts, *E. W.*, **u. Vorführung,** *Z. W.* **Fig. 55.** a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.	*E.* rechtes Bein vor! *Z.* erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk! *Z.* führt das rechte Bein der *E.* im Kreise nach hinten, *E. W.*! *E.* führt das rechte Bein im Kreise nach vorn, *Z. W.*! - - -	
107) Bein - Kreisführung rückwärts, *Z. W.*, **u. Vorführung,** *E. W.* a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.		Wie Beweg. 106, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
108) Bein - Seitwärts - Aufwärtsführung, *Z. W.*, **u. Eindrückung,** *E. W.* **Fig. 56.** a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.	*E.* Füsse geschlossen! *Z.* erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk! *E.* führt das rechte Bein seitwärts nach Aussen, *Z. W.*! - - - *Z.* drückt das rechte Bein der *E.* in die Ausgangsstellung, *E. W.*! - - -	
109) * Bein - Seitwärts - Aufwärtsführung, *E. W.*, **u. Zurückführung,** *Z. W.* a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.		Wie Beweg. 108, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
110) Bein-Rollung nach Aussen und Innen, *E. W.* **Fig. 57.** a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.	*E.* rechtes Bein vor! *Z.* erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk! *Z.* führt das rechte Bein der *E.* dreimal im Kreise nach Aussen und dreimal im Kreise nach Innen, *E. W.*! - - -	
111) Bein-Rollung nach Aussen und Innen, *Z. W.* a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.		Wie Beweg. 110, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
112) Oberschenkel-Rollung nach Aussen und Innen, *E. W.* **Fig. 58.** a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.	*E.* rechtes Knie nach oben! *Z.* erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk! *Z.* führt den Obersehenkel der *E.* dreimal im Kreise nach Aussen und dreimal im Kreise nach Innen, *E. W.*! - - -	
113) Oberschenkel-Rollung nach Aussen und Innen, *Z. W.* a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.		Wie Beweg. 112, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
114) Unterschenkel-Beugung, *Z. W.*, **und Streckung,** *E. W.* **Fig. 59.** a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.	*Z.* legt die rechte Hand dicht über das rechte Knie der *E.*, die linke an die Ferse derselben! *E.* beugt den rechten Unterschenkel, *Z. W.*! - - - *Z.* streekt den rechten Unterschenkel der *E.*, *E. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
115) Doppel-Bein-Auswärtsdrehung, *E. W.*, u. Einwärtsdrehung, *Z. W.* Fig. 60.	*E.* erfasst die Stange mit beiden Händen! *Z.* erfasst die Füsse der *E.*! *Z.* dreht die Füsse der *E.* nach Aussen, *E. W.*! - - - *E.* dreht die Füsse nach Innen, *Z. W.*! - - -	
116) Doppel-Bein-Auswärtsdrehung, *Z. W.*, u. Einwärtsdrehung, *E. W.*		Wie Beweg. 115, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
117) Doppel-Fuss-Streckung, *E. W.*, u. Beugung, *Z. W.* Fig. 61.	*E.* Füsse geschlossen! *Z.* erfasst die Füsse der *E.*! *Z.* streckt die Füsse der *E.*, *E. W.*! - - - *E.* beugt die Füsse, *Z. W.*! - - -	
118) Doppel-Fuss-Streckung, *Z. W.*, u. Beugung, *E. W.*		Wie Beweg. 117, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Die Bewegungen 117 und 118 können auch in offenen Fussstellungen, so wie abwechselnd rechts und links ausgeführt werden.

D. Gegenstehend.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
119) Oberschenkel-Vorführung, *Z. W.*, und Rückführung, *E. W.* Fig. 62. a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.	*E.* erfasst die Stange und beugt den rechten Unterschenkel nach hinten! *Z.* erfasst das rechte Bein der *E.* im Fussgelenk! *E.* führt den Oberschenkel nach vorn, *Z. W.*! - - - *Z.* führt den Oberschenkel der *E.* zurück, *E. W.*! - - -	Bei den Bewegungen 119—122 befindet sich die Stange der Turnbank in Brusthöhe.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
120) Oberschenkel-Vorführung, *E. W.*, und Rückführung, *Z. W.* a) Am rechten Bein. b) Am linken Bein.		Wie Beweg. 119, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
121) Kreuz-Eindrückung, *E. W.*, u. Rückdrückung, *Z. W.* Fig. 63.	*E.* erfasst die Stange mit gestreckten Armen! *Z.* legt die Hände auf das Kreuz der *E.*! *Z.* drückt das Kreuz der *E.* nach vorn, *E. W.*! - - - *E.* drückt das Kreuz zurück, *Z. W.*! - - -	
122) Doppel-Arm-Beugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 64.	*E.* erfasst die Stange mit gestreckten Armen! *Z.* legt die Hände auf die Schultern der *E.*! *Z.* drückt den Oberkörper der *E.* nach vorn, *E. W.*! - - - *E.* streckt die Arme, *Z. W.*! - - -	Die Einsen beugen hierbei unter Widerstand die Arme.
123) Doppel-Arm-Beugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.*		Wie Beweg. 122, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
124) Hüft-Führung seitwärts nach rechts, *Z. W.*, u. Hüft-Führung nach links, *E. W.* Fig. 65.	*E.* erfasst die Stange in mässiger Reichhöhe! *Z.* erfasst die Hüften der *E.*! *E.* führt die Hüften nach rechts, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Hüften der *E.* nach links, *E. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
125) Hüft-Führung seitwärts nach rechts, *E. W.*, u. Hüft-Führung nach links, *Z. W.*		Wie Beweg. 124, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
126) Hüft-Vordrehung rechts, *Z. W.*, und Hüft-Vordrehung links, *E. W.* Fig. 66.	*E.* erfasst die Stange in mässiger Reichhöhe! *Z.* erfasst die Hüften der *E.*! *E.* dreht die Hüften rechts vor, *Z. W.*! - - - *Z.* dreht die Hüften der *E.* links vor, *E. W.*! - - -	
127) Hüft-Vordrehung rechts, *E. W.*, und Hüft-Vordrehung links, *Z. W.*		Wie Beweg. 126, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
128) Brust-Vordrückung, *E. W.*, u. Rückdrückung, *Z. W.* Fig. 67.	*E.* erfasst die Stange in mässiger Reichhöhe! *Z.* legt die Hände flach an die Schultern der *E.*! *Z.* drückt die Brust der *E.* nach vorn, *E. W.*! - - - *E.* drückt die Brust zurück, *Z. W.*! - - -	
129) Hüft-Rollung rechts und links um, *E. W.* Fig. 68.	*E.* erfasst die Stange in mässiger Reichhöhe! *Z.* erfasst die Hüften der *E.*! *Z.* führt die Hüften der *E.* dreimal im Kreise rechts und darauf dreimal im Kreise links herum, *E. W.*! - - -	
130) Hüft-Rollung rechts und links um, *Z. W.*		Wie Beweg. 129, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Anm. Bei den Bewegungen 124—130 ist darauf zu achten, dass die Einsen die Stellung der Füsse unverrückt beibehalten.

Zweite Abtheilung.

Bewegungen in Gruppen zu Dreien.

A. Im Stehen.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
1) **Doppel - Arm-Seitwärts - Aufwärtsführung,** *Z. W.*, **u. Abwärtsführung,** *E.* und *D. W.* **Fig. 69.**	*Z.* Arme ab! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke der *Z.* und legt die freien Hände auf die Schultern derselben! *E.* und *D.* führt die Arme der *Z.* seitwärts nach oben, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Arme nach unten, *E.* und *D. W.*! - - -	
2) **Doppel - Arm-Seitwärts - Aufwärtsführung,** *E.* und *D. W.*, **und Abwärtsführung,** *Z. W.*		Wie Bewegung 1, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
3) **Doppel - Arm-Vorwärts - Aufwärts-Führung,** *Z. W.*, **und Abwärts-Führung,** *E.* u. *D. W.*	*Z.* Arme ab! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke der *Z.* und legt die freien Hände auf die Schultern derselben! *E.* und *D.* führt die Arme der *Z.* nach vorn und oben, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Arme nach unten, *E.* und *D. W.*! - - -	

Fig. 78.

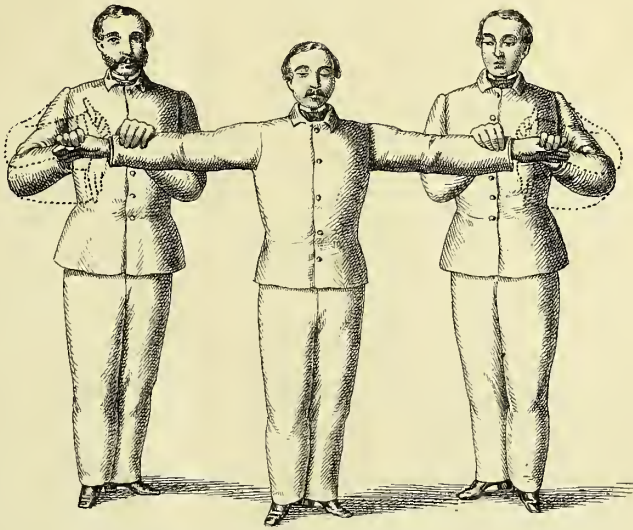


Fig. 79.

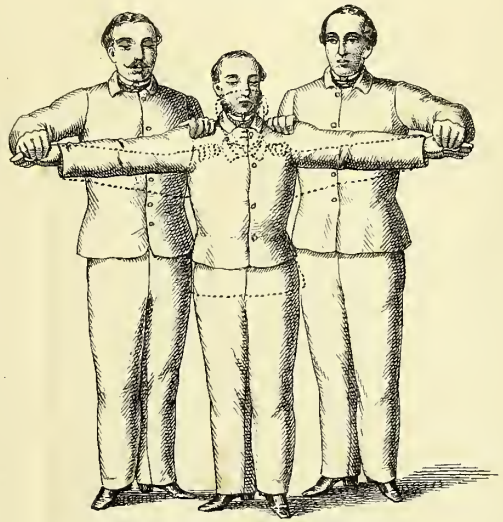


Fig. 80.

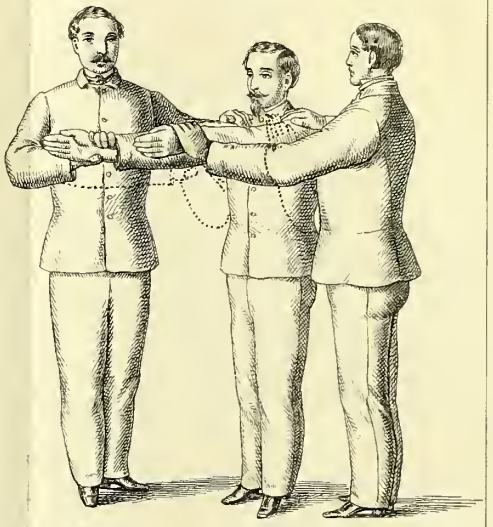


Fig. 81.

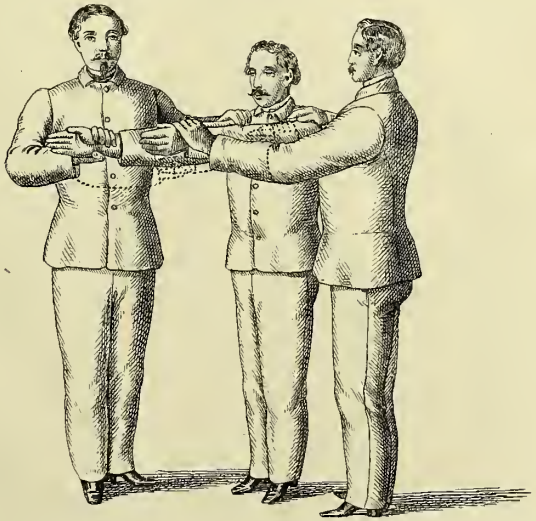


Fig. 82.

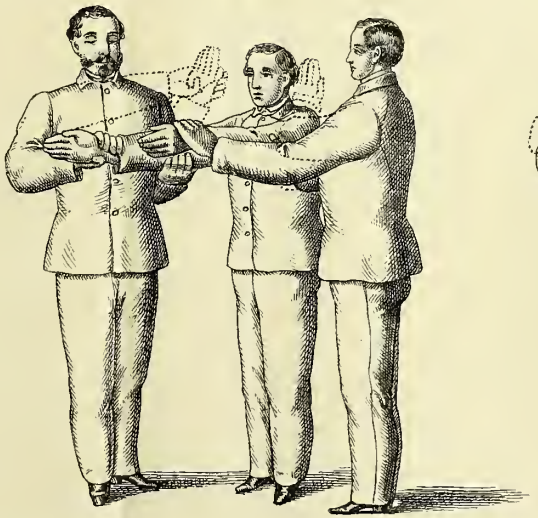
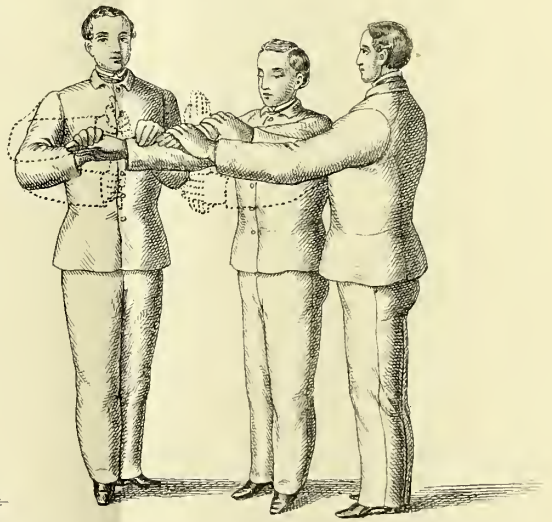


Fig. 83.



Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
4) **Doppel - Arm-Vorwärts - Aufwärts-Führung,** *E.* und *D. W.*, **u. Abwärts-Führung,** *Z. W.*		Wie Beweg. 2, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Die Bewegungen 1 bis 4 sind auch in verschiedenen Drehhalten der Arme auszuführen.
5) **Doppel - Oberarm - Aufwärtsführung,** *Z. W.*, **u. Abwärtsführung,** *E.* u. *D. W.* **Fig. 70.**	*Z.* beugt die Unterarme gegen die Oberarme! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand den rechten und linken Ellebogen der *Z.*! *E.* und *D.* führt die Oberarme der *Z.* nach oben, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Oberarme nach unten, *E.* und *D. W.*! - - -	
6) **Doppel - Oberarm - Aufwärtsführung,** *E.* u. *D. W.*, **und Abwärtsführung,** *Z. W.*		Wie Beweg. 5, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
7) **Doppel - Arm-Rückführung aus Reckstellung,** *Z. W.*, **u. Vorführung,** *E.* und *D. W.* **Fig. 71.**	*Z.* Arme vor in Reckstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke Hand der *Z.* und legt die freien Hände auf die Schultern derselben! *E.* und *D.* führt die Arme der *Z.* zurück, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Arme vor, *E.* u. *D. W.*! - - -	
8) **Doppel - Arm-Rückführung aus Reckstellung,** *E.* u. *D. W.*, **und Vorführung,** *Z. W.*		Wie Beweg. 7, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
9) **Doppel - Armrollung vor- und rückwärts**, *Z. W.* **Fig. 72.**	*Z.* Arme in Klafterstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke Hand der *Z.*! *E.* und *D.* führt die Arme der *Z.* dreimal im Kreise vor- und rückwärts, *Z. W.*! - - -	
10) **Doppel - Armrollung vor- und rückwärts**, *E.* und *D. W.*		Wie Beweg. 9, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
11) **Doppel - Arm-Einwärtsdrehung**, *E.* und *D. W.*, **und Auswärtsdrehung**, *Z. W.*	*Z.* Arme in Klafterstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke Hand der *Z.*! *Z.* dreht die Arme nach Innen, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* dreht die Arme der *Z.* nach Aussen, *Z. W.*! - - -	
12) **Doppel - Arm-Einwärtsdrehung**, *Z. W.*, **und Auswärtsdrehung**, *E.* und *D. W.*		Wie Beweg. 11, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
13) **Doppel - Ober- u. Unterarm - Beugung, aus Klafterstellung, die Ellebogen gehen dabei nach unten**, *E.* u. *D. W.*, **u. Streckung**, *Z. W.* **Fig. 73.**	*Z.* Arme in Klafterstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke Hand der *Z.* und legt die freien Hände auf die Schultern derselben! *Z.* beugt die Ober- und Unterarme, die Ellebogen gehen dabei nach unten, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streckt die Ober- und Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
14) **Doppel - Ober- u. Unterarm-Beugung aus Klafterstellung, die Ellebogen gehen dabei nach unten,** *Z. W.*, **und Streckung,** *E.* **u.** *D. W.*		Wie Beweg. 13, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
15) **Doppel - Ober- und Unterarmbeugung aus Klafterstellung, die Ellebogen gehen dabei nach hinten,** *E.* **u.** *D. W.*, **u. Streckung,** *Z. W.* **Fig. 74.**	*Z.* Arme in Klafterstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke Hand der *Z.*! *Z.* beugt die Ober- und Unterarme, die Ellebogen gehen dabei nach hinten, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streckt die Ober- und Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -	
16) **Doppel - Ober- und Unterarmbeugung aus Klafterstellung, die Ellebogen gehen dabei nach hinten,** *Z. W.*, **und Streckung,** *E.* **und** *D. W.*		Wie Beweg. 15, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
17) **Doppel - Oberarm-Vordrehung,** *Z. W.*, **und Rückdrehung,** *E.* **und** *D. W.* **Fig. 75.**	*Z.* Arme in Flugstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke der *Z.* und unterstützt mit den freien Händen deren Oberarm! *E.* und *D.* dreht die Oberarme der *Z.* nach vorn, *Z. W.*! - - - *Z.* dreht die Oberarme zurück, *E.* und *D. W.*!	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
18) Doppel - Oberarm - Vordrehung, *E.* und *D. W.*, und **Rückdrehung,** *Z. W.*		Wie Beweg. 17, nur, mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
19) Doppel - Unterarmbeugung nach oben aus Klafterstellung, *E.* und *D. W.*, **und Streckung,** *Z. W.* **Fig. 76.**	*Z.* Arme in Klafterstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke der *Z.* und unterstützt mit den freien Händen deren Oberarme! *Z.* beugt die Unterarme nach oben, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streckt die Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -	
20) Doppel - Unterarmbeugung nach oben aus Klafterstellung, *Z. W.*, **und Streckung,** *E.* und *D. W.*		Wie Bewegung 19, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
21) Doppel - Unterarmbeugung nach vorn aus Klafterstellung, *E.* und *D. W.*, **und Streckung,** *Z. W.* **Fig. 77.**	*Z.* Arme in Klafterstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke der *Z.* und unterstützt mit den freien Händen deren Oberarme! *Z.* beugt die Unterarme nach vorn, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streckt die Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -	
22) Doppel - Unterarmbeugung nach vorn aus Klafterstellung, *Z. W.*, **u. Streckung,** *E.* und *D. W.*		Wie Bewegung 21, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
23) Doppel-Handbeugung aus Klafterstellung, *E.* u. *D. W.*, u. Streckung, *Z. W.* Fig. 78.	*Z.* Arme in Klafterstellung! *E.* erfasst die rechte, *D.* die linke Hand der *Z.* und unterstützt mit den freien Händen die Unterarme derselben! *Z.* beugt die Hände, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streckt die Hände der *Z.*, *Z. W.*! - - -	
24) Doppel-Handbeugung aus Klafterstellung, *Z. W.*, und Streckung, *E.* und *D. W.*		Wie Bewegung 23, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
25) Doppel-Handrollung vor- und rückwärts, *Z. W.*	*Z.* Arme in Klafterstellung! *E.* erfasst die rechte, *D.* die linke Hand der *Z.* und unterstützt mit den freien Händen die Unterarme derselben! *E.* und *D.* rollt die Hände der *Z.* dreimal im Kreise vor- und rückwärts, *Z. W.*! - - -	
26) Doppel-Handrollung vor- und rückwärts, *E.* und *D. W.*		Wie Bewegung 25, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
27) Vor-Fällung, *E.* und *D. W.*, und Rückfällung, *Z. W.* Fig. 79.	*Z.* Arme in Klafterstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke Hand der *Z.*, mit den freien Händen deren Schultern! *Z.* legt den Oberkörper vor, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* zieht den Oberkörper der *Z.* zurück, *Z. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
28) Ober- u. Unterarmbeugung aus Reckstellung, die Ellebogen gehen dabei nach unten, *E.* und *D. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 80.	*Z.* Arme in Reckstellung! *E.*. erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke Hand der *Z.* *Z.* beugt die Ober- und Unterarme, die Ellebogen gehen dabei nach unten, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streckt die Ober- und Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -	
29) Ober- u. Unterarmbeugung aus Reckstellung, die Ellebogen gehen dabei nach unten, *Z. W.*, und Streckung, *E.* und *D. W.*		Wie Beweg. 28, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
30) Ober- u. Unterarmbeugung aus Reckstellung, die Ellebogen bleiben in Schulterhöhe, *E.* und *D. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 81.	*Z.* Arme in Reckstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand die rechte und linke Hand der *Z.*! *Z.* beugt die Ober- und Unterarme, die Ellebogen bleiben dabei in Schulterhöhe, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streckt die Ober- und Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -	
31) Ober- u. Unterarmbeugung aus Reckstellung, die Ellebogen bleiben in Schulterhöhe, *Z. W.*, und Streckung, *E.* u. *D. W.*		Wie Beweg. 30, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
32) **Doppel-Unterarmbeugung nach oben aus Reckstellung**, *E.* u. *D. W.*, **u. Streckung**, *Z. W.* **Fig. 82.**	*Z.* Arme in Reckstellung! *E.* erfasst die rechte, *D.* die linke Hand der *Z.* und unterstützt mit den freien Händen die Oberarme derselben! *Z.* beugt die Unterarme nach oben, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streckt die Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -	
33) **Doppel-Unterarmbeugung nach oben aus Reckstellung**, *Z. W.*, **u. Streckung**, *E.* und *D. W.*		Wie Beweg. 32, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
34) **Doppel-Handbeugung aus Reckstellung**, *E.* u. *D. W.*, **u. Streckung**, *Z. W.* **Fig. 83.**	*Z.* Arme in Reckstellung! *E.* erfasst die rechte, *D.* die linke Hand der *Z.* und unterstützt mit den freien Händen die Unterarme derselben! *Z.* beugt die Hände, *E.* u. *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streckt die Hände der *Z.*, *Z. W.*! - - -	
35) **Doppel-Handbeugung aus Reckstellung**, *Z. W.*, **u. Streckung**, *E.* und *D. W.*		Wie Bewegung 34, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Anm. Die Bewegungen 1 bis 35 sind in verschiedenen Drehhalten der Arme auszuführen.

B. Im Sitzen.

a) Eins und Drei steht hinter der Zwei.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
36) **Doppel - Ober- und Unterarmbeugung aus Streckstellung, die Ellebogen gehen dabei nach Aussen,** *E.* **u.** *D. W.*, **u. Streckung,** *Z. W.* **Fig. 84.**	*Z.* Arme in Streckstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand den rechten und linken Arm der *Z.* im Handgelenk! *Z.* beugt die Ober- und Unterarme, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streekt die Ober- und Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -	
37) **Doppel - Ober- und Unterarmbeugung aus Streckstellung, die Ellebogen gehen dabei nach Aussen,** *Z. W.*, **und Streckung,** *E.* **und** *D. W.*		Wie Beweg. 36, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
38) **Doppel - Ober- und Unterarmbeugung, die Ellebogen gehen dabei nach vorn,** *E.* **und** *D. W.*, **und Streckung,** *Z. W.* **Fig. 85.**	*Z.* Arme in Streckstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand den rechten und linken Arm der *Z.* im Handgelenk! *Z.* beugt die Ober- und Unterarme, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* streekt die Ober- und Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - -	
39) **Doppel - Ober- und Unterarmbeugung, die Ellebogen gehen dabei nach vorn,** *Z. W.*, **und Streckung,** *E.* **und** *D. W.*		Wie Beweg. 38, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Fig. 84.

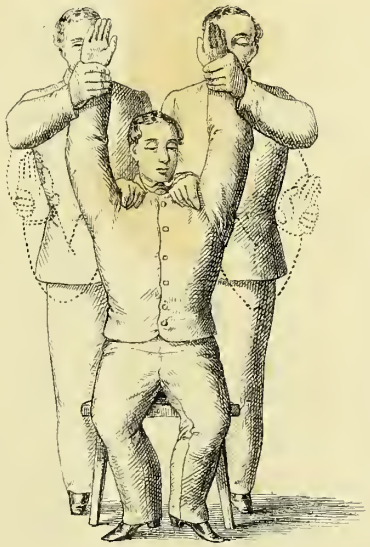


Fig. 85.

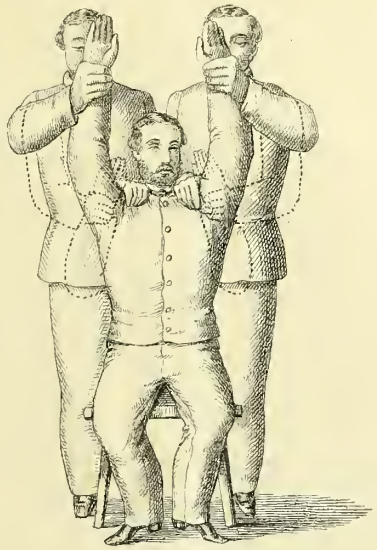


Fig. 86.

Fig. 87.

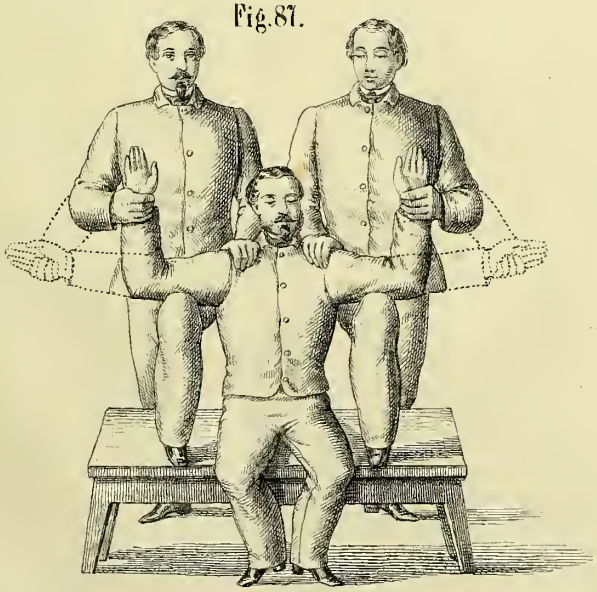


Fig. 88.

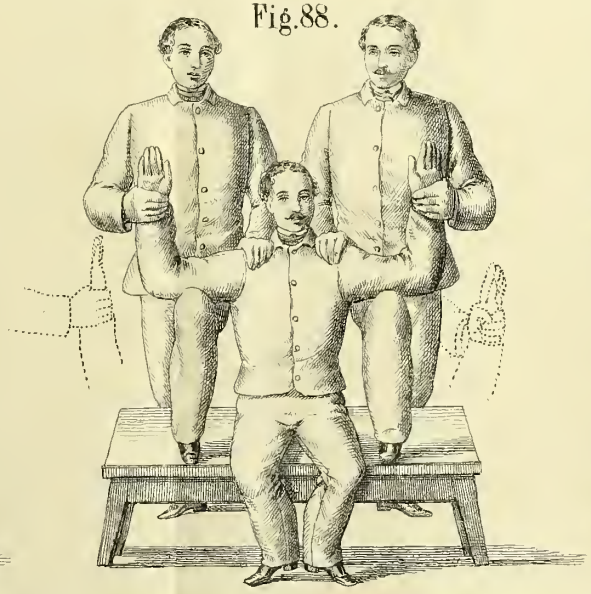


Fig. 89.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
40) **Doppel-Oberarm-Rollung vor- und rückwärts**, *Z. W.* **Fig. 86.**	*Z.* Arme in Flugstellung ! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand den rechten und linken Arm der *Z.* im Handgelenk und legt die freien Hände auf deren Schultern. *E.* und *D.* rollt die Oberarme der *Z.* dreimal im Kreise nach vor- und rückwärts, *Z. W.*! - - -	
41) **Doppel-Oberarm-Rollung vor- und rückwärts**, *E.* und *D. W.*		Wie Beweg. 40, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
42) **Doppel-Unterarmstreckung aus Flugstellung**, *Z. W.*, **und Beugung**, *E.* und *D. W.* **Fig. 87.**	*Z.* Arme in Flugstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand den rechten und linken Arm der *Z.* im Handgelenk und unterstützt die Oberarme derselben mit den Knieen. *E.* und *D.* streekt die Unterarme der *Z.*, *Z. W.*! - - - *Z.* beugt die Unterarme, *E.* u. *D. W.*! - - -	
43) **Doppel-Unterarmstreckung aus Flugstellung**, *E.* u. *D. W.*, **und Beugung**, *Z. W.*		Wie Beweg. 24, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
44) **Doppel-Unterarmdrehung nach Innen aus Flugstellung**, *E.* u. *D. W.*, **und Drehung nach Aussen**, *Z. W.* **Fig. 88.**	*Z.* Arme in Flugstellung! *E.* erfasst mit der rechten, *D.* mit der linken Hand den rechten und linken Arm der *Z.* im Handgelenke! *Z.* dreht die Unterarme nach innen, *E.* und *D. W.*! - - - *E.* und *D.* dreht die Unterarme der *Z.* nach aussen, *Z. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
45) **Doppel-Unterarmdrehung nach Innen aus Flugstellung**, *Z. W.*, **und Drehung nach Aussen**, *E.* u. *D. W.*		Wie Beweg. 44, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
46) **Doppel-Handbeugung in Flugstellung**, *Z. W.*, **u. Streckung**, *E.* und *D. W.* **Fig. 89.**	*Z.* Arme in Flugstellung! *E.* legt die linke, *D.* die rechte Hand an die rechte und linke Hand der *Z.* und unterstützt die Oberarme derselben mit den Knieen. *E.* und *D.* beugt die Hände der *Z.*, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die Hände, *E.* u. *D. W.*! - - -	
47) **Doppel-Handbeugung in Flugstellung**, *E.* und *D. W.*, **u. Streckung**, *Z. W.*		Wie Beweg. 46, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
48) **Doppel-Handrollung rechts und links um in Flugstellung**, *Z. W.*	*Z.* Arme in Flugstellung! *E.* erfasst die rechte, *D.* die linke Hand der *Z.* und unterstützt die Oberarme derselben mit den Knieen. *E.* und *D.* führt die Hände der *Z.* dreimal im Kreise rechts und links herum, *Z. W.*! - - -	
49) **Doppel-Handrollung rechts und links um in Flugstellung**, *E.* und *D. W.*		Wie Bewegung 48, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Anm. Die Bewegungen 36 bis 49 sind in verschiedenen Drehhalten der Arme auszuführen.

b) Eins und Drei steht vor der Zwei.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
50) * Doppel-Bein-Spaltung, *Z. W.*, **u. Zusammenführung,** *E.* u. *D. W.* **Fig. 90.**	*Z.* beide Beine vor! *E.* und *D.* erfasst das rechte und linke Bein der *Z.* im Fussgelenk! *E.* und *D.* führt die Beine der *Z.* auseinander, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Beine zusammen, *E.* und *D. W.*! - - -	Bewegung 50 bis 52 kann auch, wie in Gruppen zu Zweien, mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande ausgeführt werden.
51) * Doppel-Knie-Spaltung, *Z. W.*, **u. Zusammenführung,** *E.* u. *D. W.* **Fig. 91.**	*Z.* Kniee lose geschlossen! *E.* und *D.* erfasst das rechte und linke Knie der *Z.*! *E.* und *D.* führt die Kniee der *Z.* auseinander, *Z. W.*! - - - *Z.* führt die Kniee zusammen, *E.* und *D. W.*! - - -	
52) * Doppel-Knie-Spaltung, d. Füsse bleiben geschlossen, *Z. W.*, **u. Zusammenführung,** *E.* und *D. W.*		Wie Beweg. 51, nur dass die Füsse geschlossen bleiben.
53) Doppel-Unterschenkel-Beugung, *Z. W.*, **und Streckung,** *E.* u. *D. W.* **Fig. 92.**	*Z.* Beine vor in Spreizhalte! *E.* erfasst das rechte, *D.* das linke Bein der *Z.* im Fussgelenk und unterstützt deren Oberschenkel mit den Knieen. *E.* und *D.* beugt die Unterschenkel der *Z.* *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die Unterschenkel, *E.* und *D. W.*! - - -	
54) Doppel-Unterschenkel-Beugung, *E.* u. *D. W.*, **u. Streckung,** *Z. W.*		Wie Beweg. 53, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
55) **Doppel - Fuss-Beugung**, *Z. W.*, **und Streckung**, *E.* u. *D. W.* Fig. 93.	*Z.* Beine vor in Spreizhalte! *E.* erfasst den rechten, *D.* den linken Fuss der *Z.* und unterstützt deren Unterschenkel mit den Knieen! *E.* und *D.* beugt die Füsse der *Z.*, *Z. W.*! - - - *Z.* streckt die Füsse, *E.* u. *D. W.*! - - -	
56) **Doppel - Fuss-Beugung**, *E.* und *D. W.*, **u. Streckung**, *Z. W.*		Wie Beweg. 55, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
57) **Doppel - Fuss-Drehung nach Innen**, *Z. W.*, **und Drehung nach Aussen**, *E.* und *D. W.*	*Z.* Beine vor in Spreizhalte! *E.* erfasst den rechten, *D.* den linken Fuss der *Z.* und unterstützt deren Unterschenkel mit den Knieen. *E.* und *D.* dreht den Fuss der *Z.* nach innen, *Z. W.*! - - - *Z.* dreht den Fuss nach aussen, *E.* und *D. W.*! - - -	
58) **Doppel - Fuss-Drehung nach Innen**, *E.* und *D. W.*, **und Drehung nach Aussen**, *Z. W.*		Wie Beweg. 57, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
59) **Doppel - Fuss-Rollung rechts u. links um**, *Z. W.* Fig. 94.	*Z.* Beine vor in Spreizhalte! *E.* erfasst den rechten, *D.* den linken Fuss der *Z.* und unterstützt deren Unterschenkel mit den Knieen! *E.* und *D.* rollt die Füsse der *Z.* im Kreise nach rechts und links herum, *Z. W.*! - - -	

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
60) **Doppel - Fuss-Rollung rechts u. links um**, *E.* und *D. W.*		Wie Beweg. 59, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Anm. Es können im Sitzen noch verschiedene Bewegungen in Gruppen zu Dreien vorgenommen werden, als: Doppel - Arm - Vorwärts - Aufwärtsführung, Doppel-Ober- u. Unterarmbeugung aus Reckstellung, Doppel - Unterarmbeugung aus Reckstellung etc. — Da diese Bewegungen jedoch schon im Stehen beschrieben sind, so überlassen wir diese Abwechselung dem Lehrer.

Dritte Abtheilung.

Bewegungen im Reihenkörper.

A. In Frontstellung.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
1) **Links Arm-Aufwärtsführung unter rechts Widerstand u. Arm-Abwärtsführung unter links Widerstand. Fig. 95.** a) Am linken Arm. b) Am rechten Arm.	Abstand auf mässige Armeslänge, Arme ab! Erfasst mit der rechten Hand die linke des Nachbars! Alle führen den linken Arm nach oben, und setzen gleichzeitig mit dem rechten Arm dieser Bewegung des Nachbars Widerstand entgegen, jetzt! - - - Alle führen mit dem rechten Arm den linken Arm des Nachbars nach vorn und unten und leisten gleichzeitig mit dem linken Arme Widerstand, jetzt! - - -	Die Schüler stellen sich in einer solchen Entfernung von einander auf, dass sie den Nachbar bequem mit den Armen erreichen können.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
2) Links Arm-Aufwärtsführung unter links Widerstand u. Arm-Abwärtsführung unter rechts Widerstand. a) Am linken Arm. b) Am rechten Arm.		Wie Beweg. 1, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.
3) Links Unterarmbeugung unter rechts Widerstand, und Unterarmstreckung unter links Widerstand. Fig. 96. a) Am linken Arm. b) Am rechten Arm.	Erfasst mit der rechten Hand die linke des Nachbars! Alle beugen den linken Unterarm und setzen gleichzeitig mit dem rechten Arm dieser Bewegung des Nachbars Widerstand entgegen, jetzt! --- Alle strecken mit dem rechten Arm den linken Unterarm des Nachbars und setzen gleichzeitig mit dem linken Unterarme dieser Bewegung Widerstand entgegen, jetzt! - - -	
4) Links Unterarmbeugung unter links Widerstand, und Unterarmstreckung unter rechts Widerstand. a) Am linken Arm. b) Am rechten Arm.		Wie Beweg. 3, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
5) Links Ober- und Unterarmbeugung, rechts Widerstand, u. Streckung, links Widerstand. **Fig. 97.** a) Am linken Arm. b) Am rechten Arm.	Erfasst mit der rechten Hand die linke des Nachbars! Alle beugen den linken Ober- und Unterarm, die Ellebogen gehen dabei nach hinten, und Alle setzen gleichzeitig mit dem rechten Arm dieser Bewegung des Nachbars Widerstand entgegen, jetzt! - - - Alle strecken mit dem rechten Arm den linken des Nachbars und leisten gleichzeitig mit dem linken Arm Widerstand, jetzt! - - -	Die Widerstand leistenden Arme können hierbei beliebig geführt werden.
6) Links Ober- und Unterarmstreckung in Klafterstellung, links Widerstand, und Beugung, rechts Widerstand. **Fig. 98.** a) Am linken Arm. b) Am rechten Arm.	Linken Arme in Flugstellung — die Ellebogen nach unten! Erfasst mit der rechten Hand die linke des Nachbars! Alle strecken mit dem rechten Arm den linken des Nachbars und leisten gleichzeitig mit dem linken Arme Widerstand, jetzt! - - - Alle beugen den linken Ober- und Unterarm und setzen gleichzeitig dieser Bewegung des Nachbars mit dem rechten Arm Widerstand entgegen, jetzt! - - -	
7) Links-Ober- und Unterarmstreckung in Klafterstellung, rechts Widerstand, und Beugung, links Widerstand. a) Am linken Arm. b) Am rechten Arm.		Wie Beweg. 6, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
8) Links Ober- und Unterarmstreckung in Klafterstellung, links Widerstand und Beugung, rechts Widerstand. Fig. 99. a) Am linken Arm. b) Am rechten Arm.	Linken Arme in Flugstellung — die Ellebogen nach hinten! Erfasst mit der rechten Hand die linke des Nachbars! Alle strecken mit dem rechten Arm den linken des Nachbars und leisten gleichzeitig mit dem linken Arme Widerstand, jetzt! - - - Alle beugen den linken Oberarm und setzen gleichzeitig dieser Bewegung des Nachbars mit dem rechten Arm Widerstand entgegen, jetzt! - - -	
9) Links Ober- und Unterarmstreckung in Klafterstellung, rechts Widerstand und Beugung, links Widerstand. a) Am linken Arm. b) Am rechten Arm.		Wie Beweg. 8, nur mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande. Die Bewegungen 1—9 sind auch in verschiedenen Drehhalten der Arme auszuführen. Die Bewegungen am rechten Arm sind natürlich ganz dieselben wie am linken Arm, nur hat der Lehrer beim Commando mit rechts u. links zu wechseln.
10) Kopf-Rückbeugung und Vorbeugung. Fig. 100.	Legt die rechte Hand flach an den Hinterkopf, die linke Hand auf das Kreuz der Nachbarn. Alle beugen den Kopf zurück und setzen gleichzeitig mit dem linken Arm dieser Bewegung des Nachbars Widerstand entgegen, jetzt! - - - Alle führen mit der linken Hand den Kopf des Nachbars nach vorn und setzen dieser Bewegung Widerstand entgegen, jetzt! - - -	Diese Bewegung kann auch mit der entgegengesetzten Handanlage, linke Hand an den Hinterkopf, rechte Hand auf das Kreuz des Nachbars, ausgeführt werden.

Fig. 90.

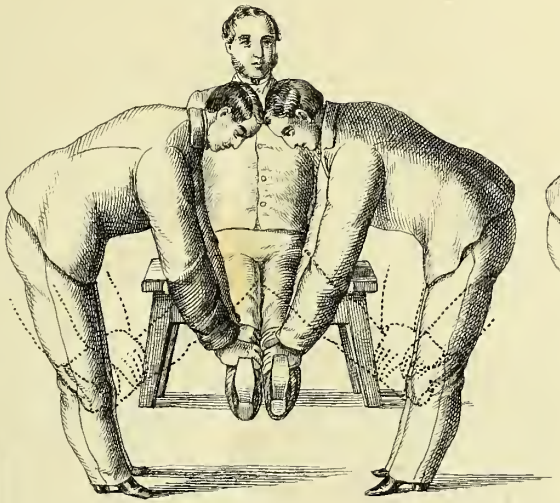


Fig. 91.

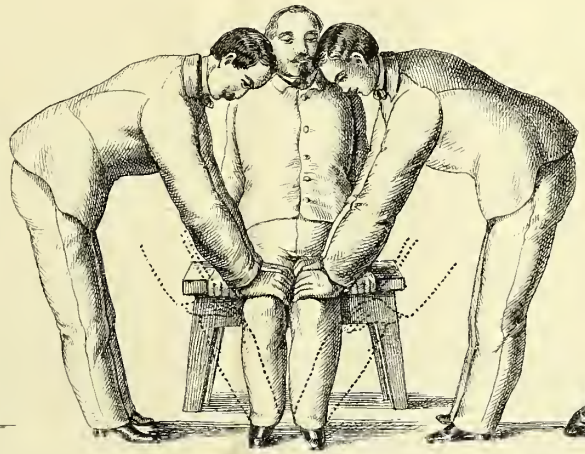


Fig. 92.

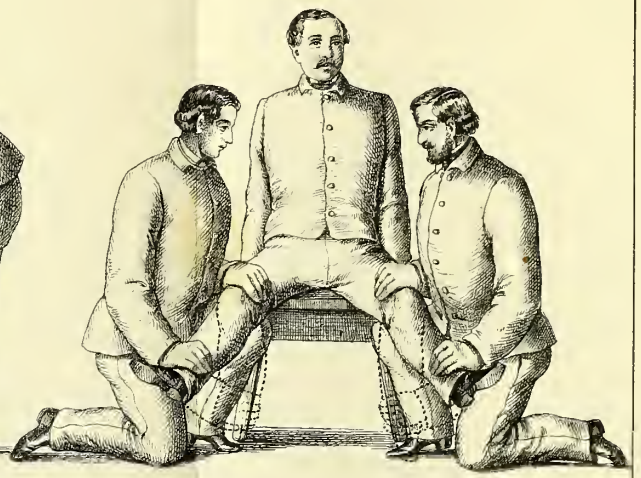


Fig. 93.

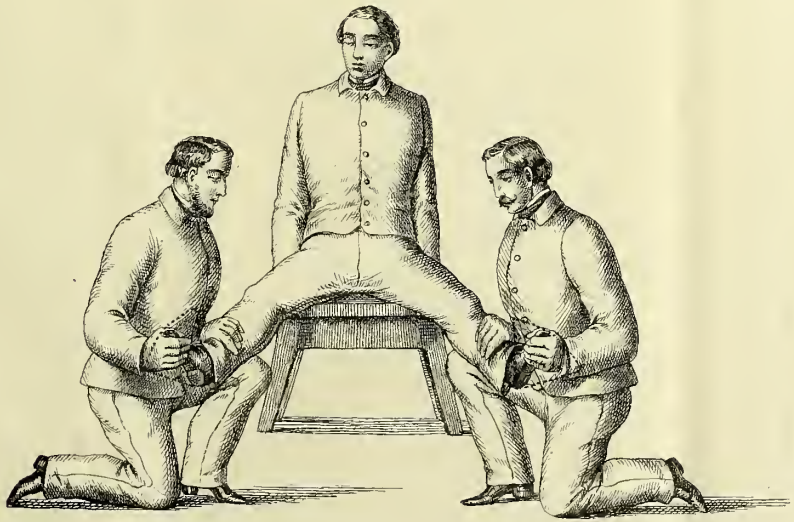
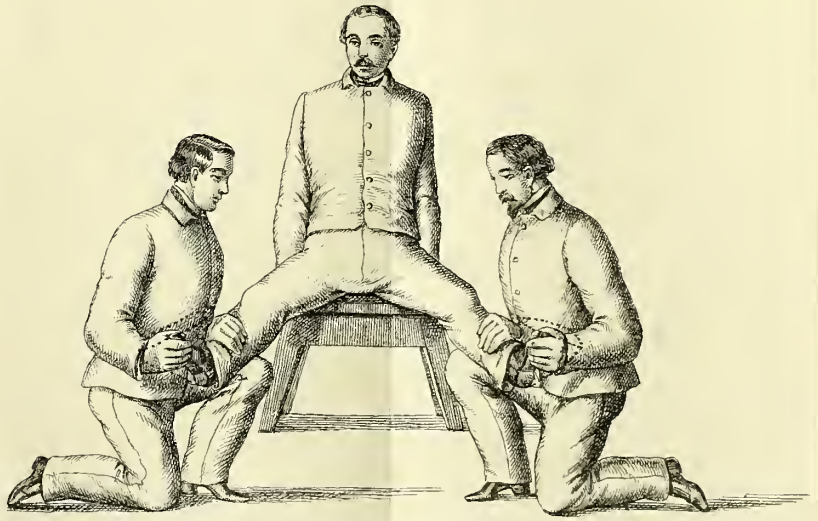


Fig. 94.



B. In Flankstellung.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
11) **Eins rechts, Zwei links Arm-Seitwärts - Aufwärtsführung**, *E.* **links,** *Z.* **rechts** *W.*, **und Abwärtsführung**, *E.* **rechts,** *Z.* **links** *W.* **Fig. 101.**	Zu Zweien abgezählt! — Rechts um! — Arme ab! *Z.* legt die rechte Hand an die rechte der *E.*! *E.* legt die linke Hand an die linke der *Z.*! *E.* führt den rechten, *Z.* den linken Arm seitwärts nach oben und leistet gleichzeitig *E.* mit dem linken, *Z.* mit dem rechten Arme Widerstand, jetzt! - - - *Z.* führt den rechten Arm der *E.*, *E.* den linken Arm der *Z.* nach unten, *E.* rechts, *Z.* links Widerstand, jetzt! - - -	Diese Bewegung ist in gleicher Weise auch am linken Arm der *E.* und am rechten Arm der *Z.* sowie mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande auszuführen.
12) **Eins rechts, Zwei links, Ober- und Unterarmbeugung aus Sprechstellung,** *E.* **links,** *Z.* **rechts** *W.*, **und Streckung,** *E.* **rechts,** *Z.* **links,** *W.*	*E.* Arme ab! *Z.* erfasst mit der rechten Hand den rechten Arm der *E.* im Handgelenk, *E.* erfasst mit der linken Hand den linken Arm der *Z.* im Handgelenk! *E.* beugt den rechten, *Z.* beugt den linken Ober- und Unterarm, und leistet gleichzeitig *E.* mit dem linken, *Z.* mit dem rechten Arme Widerstand, jetzt! - - - *Z.* streckt den rechten Ober- und Unterarm der *E.*, *E.* streckt den linken Ober- und Unterarm der *Z.*, und leistet gleichzeitig *E.* mit dem rechten, *Z.* mit dem linken Arme Widerstand, jetzt! - - -	Diese Bewegung ist in gleicher Weise auch am linken Arm der *E.* und am rechten Arm der *Z.*, sowie mit entgegengesetzt vertheiltem Widerstande auszuführen.

Bewegungen.	Commando's.	Bemerkungen.
13) Eins rechts, Zwei links Arm-Rückführung, *E.* rechts, *Z.* links *W.*, u. Vorführung, *E.* links, *Z.* rechts *W.*		Aus Bewegung 11 und Fig. 101 zu ersehen, nur mit dem Unterschiede, dass hier die Armbewegungen nicht nach oben u. unten, sondern nach vorn und hinten erfolgen.
14) Kopf-Beugung und Streckung. **Fig. 102.**	Alle erfassen den Kopf ihres Vordermannes mit den Händen! Alle beugen den Kopf nach vorn und setzen dieser Bewegung ihres Vordermannes gleichzeitig Widerstand entgegen, jetzt! - - - Alle strecken den Kopf ihres Vordermannes und setzen gleichzeitig dieser Bewegung an ihrem eigenen Körper Widerstand entgegen, jetzt! - - -	
15) Kopf-Drehung rechts und links.	Alle erfassen den Kopf ihres Vordermannes! Alle drehen den Kopf nach rechts und setzen dieser Bewegung ihres Vordermannes gleichzeitig Widerstand entgegen, jetzt! - - - Alle drehen den Kopf ihres Vordermannes nach links und setzen gleichzeitig dieser Bewegung Widerstand entgegen, jetzt! - - -	Dieselbe Bewegung ist in gleicher Weise auch nach links und rechts auszuführen. Anm. Es lassen sich noch viele duplicirte Bewegungen im Reihenkörper ausführen, u. zwar nicht nur im Stehen, sondern auch im Sitzen. Da jedoch diese Bewegungen schon alle in Gruppen zu Zweien aufgeführt wurden, so kann eine andere Zusammenstellung derselben füglich dem Lehrer überlassen bleiben.

CAPITEL VI.

Einreihung der duplicirten Widerstands-Bewegungen in den Turnunterricht, Uebungszettel und specielle Gebrauchsanweisungen.

Aus früher Gesagtem, und daraus, dass wir den duplicirten Widerstands-Bewegungen das Wort geredet, könnte es scheinen, als erwarteten wir alles Heil von diesen Bewegungen, und als wollten wir wohl gar dieselben an die Stelle der activen Bewegungen gesetzt wissen. Diess ist jedoch keineswegs der Fall, und konnte uns niemals in den Sinn kommen, wir wünschen vielmehr nur, dass diese Bewegungen in den Turnunterricht anfgenommen und hier neben den activen Frei-, Ordnungs- und Geräthübungen in Anwendung gebracht werden möchten.

Zu welcher Zeit diese Bewegungen, welche von Jung und Alt stets mit Freuden begrüsst werden, und welche in unserer Anstalt schon wiederholt die Aufmerksamkeit verschiedener Militärs auf sich zogen, vorzunehmen seien, ob beim Beginn, gegen die Mitte, oder zum Schluss der Turnstunde, muss allerdings füglich dem Ermessen des einzelnen Lehrers überlassen bleiben, so wie auch, ob derselbe diese Bewegungen zuweilen an die Stelle der, gewöhnlich eine Turnstunde einleitenden Freiübungen setzen will. Doch will es uns scheinen, als ob die passendste Zeit zur Vornahme duplicir-

ter Widerstands-Bewegungen im Turnunterricht, dafern wegen Mangel an Raum und Apparaten nicht die ganze Stunde ausgefüllt werden soll, oder man bei Vornahme derselben (siehe weiter unten) nicht specielle Zwecke erreichen will, gegen den Schluss der Stunde falle, und diess zwar aus folgenden Gründen:

Eine feststehende Regel im Turnunterrichte ist, dass man die Stunde mit leichteren Uebungen beginne, zu schwereren vorschreite, und hierauf gegen den Schluss wiederum zu leichteren Uebungen übergehe. — Ist es daher Norm geworden, dass erst nach einer Anzahl Freiübungen zu den Geräthübungen übergegangen wird, so dürften zu einem allmähligen Uebergange von den doch immer etwas schwerern Geräthübungen zu leichtern Bewegungen die duplicirten Widerstands-Bewegungen ganz vorzüglich sich eignen, umsomehr als dieselben ihrer langsamen Ausführungsweise wegen die Blutcirculation auf eine eigenthümliche und angenehme Weise beruhigen, und die Turnenden daher, während der Ausführung solcher Bewegungen, welche doch nie die Aufbietung aller Kraft erfordern, gleichsam Zeit zur Erholung von den anstrengenden Geräthübungen finden, so dass der Uebergang vom Turnen zur Ruhe kein so greller ist, und da andererseits auch die beschleunigte Ausscheidung von Schweiss nachlässt, die nach dem Turnen so leicht eintretenden Erkältungen vermieden werden.

Wir haben die duplicirten Bewegungen im Turnunterricht zu verschiedenen Zeiten in Anwendung gebracht, so z. B. nach den Freiübungen, ebenso zwischen den Geräthübungen, insbesondere bei dem üblichen Geräthwechsel, doch willfahrteten wir dem Wunsche unserer Turner, so fanden dieselben gewöhnlich zum Schluss der Stunde ihre Anwendung, und diess nicht etwa aus Abneigung gegen dieselben, denn öfterer wurden wir daran erinnert, dass es schon Dreiviertel, und daher Zeit zu duplicirten Bewegungen sei, sondern hauptsächlich aus den oben angeführten Gründen. — Wir wollen uns jedoch hierin kein maassgebendes Urtheil erlauben,

umsomehr als verschiedene Verhältnisse auch eine verschiedene Einreihung dieser Bewegungen in den Turnunterricht bedingen können, werden uns aber freuen, die Urtheile und gemachten Erfahrungen Anderer in dieser Beziehung zu vernehmen. Ist es nun Aufgabe eines geregelten Turnunterrichtes, sämmtliche Muskeln des Körpers in Thätigkeit zu versetzen, so wird auch bei Ausführung duplicirter Widerstands-Bewegungen im Turnunterrichte, indem es eben auf eine allseitige Bethätigung des Muskelapparates ankommt, der Lehrer darauf zu sehen haben, dass durch diese Bewegungen verschiedene und nicht etwa wiederholt dieselben Muskelgruppen in Thätigkeit gesetzt werden. — Aus diesem Grunde würde es keineswegs zweckmässig sein, in der Reihenfolge, wie diese Bewegungen in unserm Schema aufgeführt sind, solche vorzunehmen, sondern es wird zweckmässig sein, aus der nicht unbedeutenden Anzahl derselben, Bewegungen für verschiedene Muskelgruppen auszuwählen und auf sogenannten Uebungszetteln zusammen zu stellen. — Um auch hierin dem Lehrer an die Hand zu gehen, mögen einige derselben, wie sie eben in unserer Anstalt in Gebrauch gezogen werden, einen Platz finden*).

A. Uebungszettel in Gruppen zu Zweien.

I.

1) Fersen heben, *Z. W.*, und senken, *E. W.* Fig. 1.
2) Kniee beugen, *E. W.*, und strecken, *Z. W.* Fig. 2.
3) Doppel-Arm-Aufwärtsführung, *Z. W.*, und Abwärtsführung, *E. W.* Fig. 3.

---

*) Selbstverständlich bedarf es zur Ausfüllung von 10 bis 15 Minuten, welche doch vielleicht nur für duplicirte Widerstands-Bewegungen in einer Stunde zu verwenden sein dürften, keiner langen Reihe von dergleichen Uebungen, umsomehr als jede derselben dreimal auszuführen und auch in Gruppen zu Zweien an der *Z.*, in Gruppen zu Dreien an der *E.* und *D.* zu wiederholen sind.

4) Kopf-Vorbeugung, *Z. W.*, und Rückbeugung, *E. W.* Fig. 11.
5) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 33.
6) Beugung des Oberkörpers nach vorn, *Z. W.*, und Erhebung, *E. W.* Fig. 36.
7) Unterarmstreckung, *E. W.*, und Unterarmbeugung, *Z. W.* Fig. 40.
8) Doppel-Beinspaltung, *Z. W.*, und Zusammenführung, *E. W.* Fig. 45.

II.

1) Doppel-Armzusammenführung, *E. W.*, und Vorführung, *Z. W.* Fig. 4.
2) Kopf-Seitbeugung rechts, *Z. W.*, und Kopf-Seitbeugung links, *E. W.* Fig. 31.
3) Drehung des Oberkörpers nach rechts und links, *E. W.* Fig. 38.
4) Doppel-Arm-Aufwärtsführung, *Z. W.*, und Abwärtsführung, *E. W.* Fig. 42.
5) Bein-Niederdrückung, *E. W.*, und Erhebung, *Z. W.* Fig. 44.
6) Unterschenkelbeugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 47.
7) Fussrollung rechts und links um, *E. W.* Fig. 49.

III.

1) Kopf-Rückbeugung, *Z. W.*, und Vorbeugung, *E. W.* Fig. 20.
2) Doppel-Arm-Vorwärts-Aufwärtsführung, *E. W.*, und Abwärtsführung, *Z. W.* Fig. 23.
3) Ober- und Unterarmbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 26.
4) Handbeugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 29.
5) Rollung des Oberkörpers rechts und links um, *E. W.* Fig. 37.
6) Knie-Erhebung nach vorn, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 51.
7) Doppel-Bein-Auswärtsdrehung, *E. W.*, und Einwärtsdrehung, *Z. W.* Fig. 60.

IV.

1) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 9.
2) Vorfällung des Oberkörpers, *Z. W.*, und Rückfällung, *E. W.* Fig. 10.
3) Kopfdrehung nach rechts, *Z. W.*, und Kopfdrehung nach links, *E. W.* Fig. 12.
4) Unterarmbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 17.
5) Oberkörper-Seitbeugung nach rechts und links, *E. W.* Fig. 35.
6) Beindrehung nach Aussen, *E. W.*, und Beindrehung nach Innen, *Z. W.* Fig. 50.
7) Bein-Rückführung, *E. W.*, und Vorführung, *Z. W.* Fig. 54.
8) Doppel-Fussstreckung, *E. W.*, und Beugung, *Z. W.* Fig. 61.

V.

1) Doppel-Oberarm-Aufwärtsführung, *Z. W.*, und Abwärtsführung, *E. W.* Fig. 6.
2) Oberarmkreisung vor- und rückwärts, *E. W.* Fig. 13.
3) Unterarmbeugung nach vorn, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 18.
4) Kopfrollung rechts und links um, *E. W.* Fig. 30.
5) Beugung des Oberkörpers nach vorn, *E. W.*, und Erhebung, *Z. W.* Fig. 36.
6) Kniebeugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 53.
7) Kreuz-Eindrückung, *E. W.*, und Rückdrückung, *Z. W.* Fig. 63.

VI.

1) Vorfällung des Oberkörpers, *Z. W.*, und Rückfällung, *E. W.* Fig. 21.
2) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 25.
3) Handbeugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 29.

4) Kopf-Seitbeugung links, *Z. W.*, und Seitbeugung rechts, *E. W.* Fig. 31.
5) Drehung des Oberkörpers nach rechts und links, *Z. W.* Fig. 38.
6) Doppel-Kniespaltung, *Z. W.*, und Zusammenführung, *E. W.* Fig. 46.
7) Fussrollung rechts und links um, *E. W.* Fig. 49.
8) Oberschenkel-Vorführung, *Z. W.*, und Rückführung, *E. W.* Fig. 62.

VII.

1) Doppel-Ellenbogen-Zurückführung, *E. W.*, und Vorführung, *Z. W.* Fig. 8.
2) Kopfdrehung nach links, *Z. W.*, und Kopfdrehung nach rechts, *E. W.* Fig. 12.
3) Ober- und Unterarmbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 14.
4) Oberkörper-Seitbeugung rechts und links, *Z. W.* Fig. 35.
5) Knie-Erhebung nach Aussen, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 52.
6) Unterschenkel-Beugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 59.
7) Hüftführung seitwärts nach rechts, *Z. W.*, und Hüftführung nach links, *E. W.* Fig. 65.

VIII.

1) Doppel-Arm-Rückwärtsführung, *E. W.*, und Vorführung, *Z. W.* Fig. 5.
2) Oberarm-Vordrehung, *E. W.*, und Rückdrehung, *Z. W.* Fig. 16.
3) Unterarm-Beugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 17.
4) Kopfkreisung rechts und links um, *Z. W.* Fig. 30.
5) Oberkörperrollung rechts und links um, *Z. W.* Fig. 37.
6) Bein-Kreisführung, *E. W.*, und Vorführung, *Z. W.* Fig. 55.
7) Hüft-Vordrehung rechts, *Z. W.*, und Hüft-Vordrehung links, *E. W.* Fig. 66.
8) Brust-Vordrückung, *E. W.*, und Rückdrückung, *Z. W.* Fig. 67.

Fig. 95.

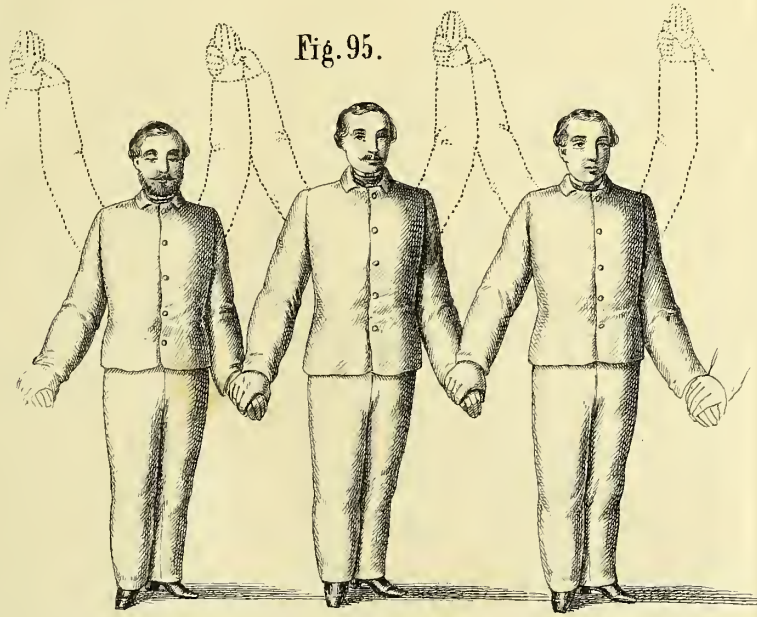


Fig. 96.

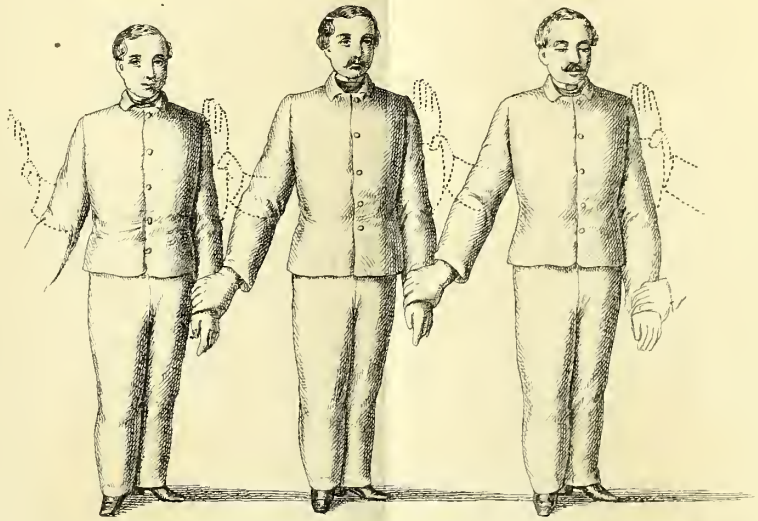


Fig. 97.

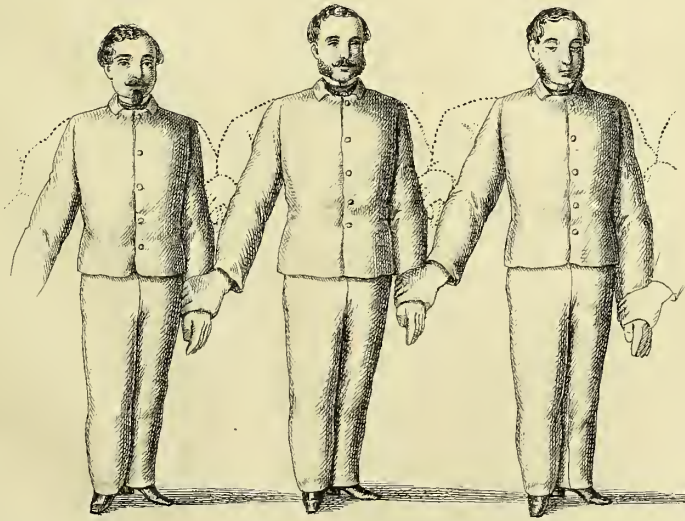
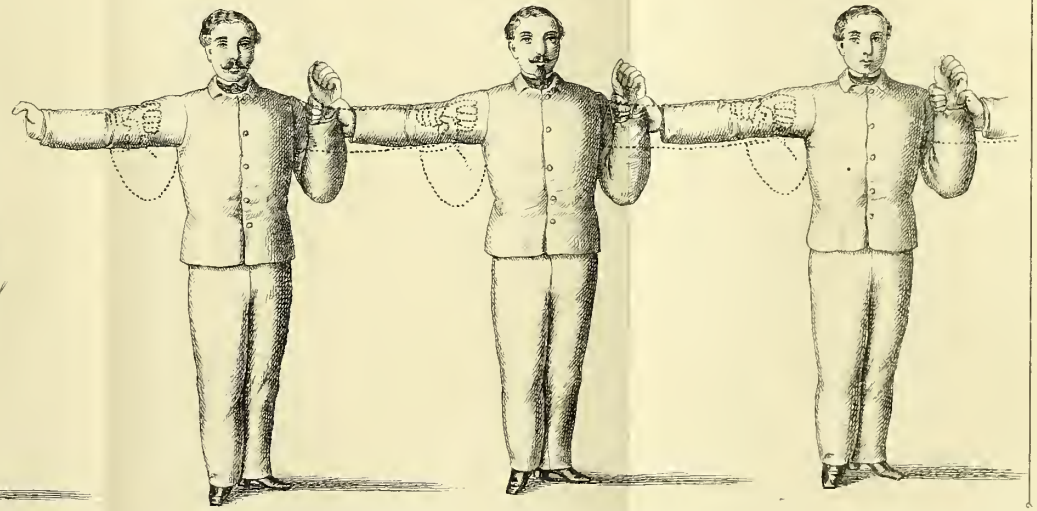


Fig. 98.



IX.

1) Doppel-Arm-Rückführung, *Z. W.*, und Vorführung, *E. W.* Fig. 7.
2) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 34.
3) Doppel-Arm-Auswärtsdrehung, *Z. W.*, und Einwärtsdrehung, *E. W.* Fig. 43.
4) Doppel-Bein-Niederdrückung, *E. W.*, und Erhebung, *Z. W.* Fig. 44.
5) Bein-Seitwärtsführung, *Z. W.*, und Eindrückung, *E. W.* Fig. 56.
6) Bein-Rollung rechts und links um, *E. W.* Fig. 57.
7) Doppel-Armbeugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 64.
8) Hüft-Rollung rechts und links um, *E. W.* Fig. 68.

B. Uebungszettel in Gruppen zu Dreien.

X.

1) Doppel-Arm-Aufwärtsführung, *E.* & *D. W.*, und Abwärtsführung, *Z. W.* Fig. 69.
2) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E.* & *D. W.* Fig. 73.
3) Doppel-Unterarmbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E.* & *D. W.* Fig. 76.
4) Doppel-Handbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E.* & *D. W.* Fig. 78.
5) Doppel-Beinspaltung, *E.* & *D. W.*, und Zusammenführung, *Z. W.* Fig. 90.
6) Doppel-Unterschenkelbeugung, *E.* & *D. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 92.

XI.

1) Doppel-Arm-Rückführung, *Z. W.*, und Vorführung, *E.* & *D. W.*, Fig. 71.
2) Doppel-Oberarm-Vordrehung, *E.* & *D. W.*, und Rückdrehung, *Z. W.* Fig. 75.

3) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E.* & *D. W.* Fig. 80.

4) Doppel-Unterarm-Einwärtsdrehung, *Z. W.*, und Auswärtsdrehung, *E.* & *D. W.* Fig. 88.

5) Doppel-Kniespaltung, *E.* & *D. W.*, und Zusammenführung, *Z. W.* Fig. 91.

6) Doppel-Fussbeugung, *E.* & *D. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 83.

XII.

1) Doppel-Armrollung, *E.* & *D. W.* Fig. 72.

2) Vorfällung, *E.* und *D. W.*, und Rückfällung, *Z. W.* Fig. 79.

3) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung, *E.* u. *D. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 84.

4) Doppel-Handbeugung, *E.* & *D. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 89.

5) Doppel-Unterschenkelbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E.* & *D. W.* Fig. 92.

6) Doppel-Fussrollung, *E.* & *D. W.* Fig. 94.

So und auf ähnliche Weise lassen sich noch eine grosse Anzahl von Uebungszetteln in Gruppen zu Zweien und zu Dreien zusammenstellen, wobei den Lehrer auch vielleicht noch das Princip leiten kann, dass derselbe, um Zeit zu ersparen, für einzelne Stunden Bewegungen im Stehen, für andere Stunden Bewegungen im Sitzen, oder Hochstehend, oder auch Gegenstehend auswählt; sein Hauptaugenmerk wird derselbe aber immer darauf zu richten haben, dass verschiedene Muskelgruppen in Thätigkeit versetzt werden, und dass während dieser Bewegungen die strengste Ordnung herrsche, dass die Bewegungen selbst immer exact und genau nach seinem Commando ausgeführt werden und dass die ganze Aufmerksamkeit der Schüler auf die vorzunehmende Bewegung gerichtet sei. Dann bereiten diese Bewegungen auch eine wahre Augenweide für den Zuschauer, und es ist interessant, mit einem

Male sämmtliche Arme der langen Schülerreihe sich langsam nach Oben, oder deren Beine nach Aussen bewegen zusehen, interessant, wenn auf das Commando „Wechselt“ sämmtliche Gruppen wie mit einem Schlage in eine andere Stellung übergehen.

Da hierbei die Bewegungen nicht nur im Stehen, sondern auch im Sitzen, hochstehend und gegenstehend an der Turnbank auszuführen sind, die Handanlagen und Stützen rasch und geschickt erfolgen müssen, so verdienen diese Bewegungen insbesondere auch der Beachtung bei der **Ausbildung zum Militärdienste**, bei dem es ja nicht nur darauf ankommt, jeden Einzelnen stark und geschickt zu machen, sondern bei dem es auch nothwendig wird, dass jeder Einzelne seine Kräfte und Geschicklichkeit mit den Kräften Anderer zu verwenden und sich als ein Glied des Ganzen betrachten lerne, dass Einer dem Andern in Gefahren hülfreich beizuspringen oder bei Vorkommnissen zu unterstützen, dem Feinde aber entgegenzustehen vermag.

Die duplicirten Widerstandsbewegungen gewähren aber auch sowohl beim Turnunterricht in der Schule, als auch beim Turnen des **Soldaten** noch einen wesentlichen Vortheil, welchen wir am Schluss unserer Schrift zu erwähnen und für Jeden zugänglich zu machen nicht unterlassen wollen.

Sehr häufig kommt es vor, dass Schüler wegen schwacher Brust, oder wegen Bruchanlage etc. sich auf Grund ärztlicher Zeugnisse vom Turnen dispensiren lassen, dass es bei Turnschülern und Recruten wünschenswerth erscheint, wegen falschen Körperhaltungen oder sonstigen Gebrechen und körperlichen Schwächen, als vorhängendem Kopfe, krummem Rücken, vorhängender Schultern, engem Brustbau, schlechtem Gang in Folge unausgebildeter Becken-, Bein- oder Fussmuskeln, specielle Muskelgruppen ganz besonders zu stärken, dass daher bei Diesem vorwaltend die Bauchmuskeln, bei Jenem die Rückenmuskeln, bei einem Dritten die Brust-, bei einem Vierten die Hals- und Nacken-, bei einem Fünften

die Bein-Muskeln etc. zu bethätigen sind. — In solchen Fällen sind nun die duplicirten Widerstandsbewegungen vorzüglich geeignet, in kurzer Zeit die schwächeren Muskelparthieen zu stärken, und zwar umsomehr, als andere Bewegungsformen, da es durch dieselben nicht nur möglich ist, gerade die Muskelparthieen zu bethätigen, welche zu bethätigen der vorliegende Fall erheischt, sondern auch bestimmte Theile, welche vielleicht der Schonung bedürfen, wie bei Bruchanlage etc., dabei zu schonen und in Unthätigkeit zu belassen.

Wir wollen daher nicht unterlassen, aus der Reihe der duplicirten Bewegungen eine Anzahl specieller Gebrauchsanweisungen folgen zu lassen, hoffend, den Turnlehrern für vorkommende Fälle einen Dienst zu erweisen, und so dieses Schriftchen nutzbarer zu machen, noch bemerkend, dass wir natürlicher Weise nur grössere Muskelgruppen zusammenfassen können, da ein tieferes Eingehen uns zu weit auf das Gebiet der Heilgymnastik führen würde.

A. Bewegungen zur Stärkung und Erregung der Hals- und Nackenmuskeln,

auf jeder Seite insbesondere des Muskels: *sternocleido-mastoideus*, *rectus capitis antici* und *lateralis*, *longus colli* und *scalenus*, *cucullaris*, *splenius capitis*, *biventer cervicis*, *complexus*, *trachelo-mastoideus*, *rectus posticus* ete.

1) Kopf-Vorbeugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 11 u. 102.
2) Kopf-Rückbeugung, *Z. W.* und Streckung, *E. W.* Fig. 20 u. 100.
3) Kopf-Drehung nach rechts, *Z. W.*, und Kopf-Drehung nach links, *E. W.* Fig. 12.
4) Kopf-Drehung nach links, *Z. W.*, und Kopf-Drehung nach rechts, *E. W.* Fig. 12.
5) Kopf-Rollung rechts und links um, *E. W.* Fig. 30.
6) Kopf-Rollung rechts und links um, *Z. W.* Fig. 30.
7) Kopf-Seitbeugung rechts, *Z. W.*, und Seitbeugung links, *E. W.* Fig. 31.
8) Kopf-Seitbeugung links, *Z. W.*, und Seitbeugung rechts, *E. W.* Fig. 31.

B. Bewegungen zur Stärkung und Erregung der Schultermuskeln,

auf jeder Seite insbes. des M.: *cucullaris*, *levator anguli scapulae*, *rhomboideus major* und *minor*, *pectoralis major* und *minor*, *serratus anticus major*, *subclavius*, *deltoideus*, *coraco-brachialis*, *supraspinatus*, *infraspinatus*, *subscapularis*, *teres major* und *minor* etc.

a) Obere.

1) Doppel-Arm-Aufwärtsführung, *Z. W.*, und Abwärtsführung, *E. W.* Fig. 3 und 69.
2) Doppel-Oberarm-Aufwärtsführung, *Z. W.*, und Abwärtsführung, *E. W.* Fig. 6 und 70.
3) Doppel-Arm-Seitwärts-Abwärtsführung, *E. W.*, und Aufwärtsführung, *Z. W.* Fig. 32.
4) Doppel-Arm-Vorwärts-Aufwärtsführung, *Z. W.*, und Abwärtsführung, *E. W.* Fig. 42.

b) Untere.

5) Doppel-Arm-Aufwärtsführung, *E. W.*, und Abwärtsführung, *Z. W.* Fig. 3 und 69.
6) Doppel-Oberarm-Aufwärtsführung, *E. W.*, und Abwärtsführung, *Z. W.* Fig. 6 und 70.
7) Doppel-Arm-Seitwärts-Abwärtsführung, *Z. W.*, und Aufwärtsführung, *E. W.* Fig. 32.
8) Doppel-Arm-Vorwärts-Aufwärtsführung, *E. W.*, und Abwärtsführung, *Z. W.* Fig. 42.

c) Vordere.

9) Doppel-Arm-Zusammenführung hinter dem Leibe, *E. W.*, und Vorführung, *Z. W.* Fig. 4.
10) Doppel-Arm-Rückwärts-Aufwärtsführung, *E. W.*, und Vorführung, *Z. W.* Fig. 5.

11) Doppel-Ellebogen-Zurückführung, *E. W.*, und Vorführung. *Z. W.* Fig. 8.

12) Vorfällung, *Z. W.*, und Rückfällung, *E. W.* Fig. 10 und 79.

13) Oberarm-Vordrehung, *Z. W.*, und Rückdrehung, *E. W.* Fig. 16 und 75.

14) Doppel-Arm-Auseinanderführung, *E. W.*, und Zusammenführung, *Z. W.* Fig. 24 und 71.

15) Doppel-Arm-Einwärtsrotirung, *Z. W.*, und Auswärtsrotirung, *E. W.* Fig. 43.

d) Hintere.

16) Doppel-Arm-Zurückführung, *Z. W.*, und Vorführung, *E. W.*, Fig. 4.

17) Doppel-Arm-Rückführung, *Z. W.*, und Vorführung, *E. W.*, Fig. 7, 24 u. 71.

18) Oberarm-Vordrehung, *E. W.*, und Rückdrehung, *Z. W.* Fig. 16 und 75.

19) Doppel-Arm-Zusammenführung vor dem Leibe, *E. W.*, und Zurückführung, *Z. W.* Fig. 22.

20) Doppel-Arm-Vorwärts-Aufwärtsführung, *E. W.*, und Abwärtsführung, *Z. W.* Fig. 23.

21) Doppel-Arm-Einwärtsrotirung, *E. W.*, und Auswärtsrotirung, *Z. W.* Fig. 43.

e) Gemeinschaftliche.

22) Armrollung vor- und rückwärts (*E. W.*) oder (*Z. W.*). Fig. 13 und 72.

23) Oberarmrollung vor- und rückwärts (*E. W.*) oder (*Z. W.*). Fig. 39 und 86.

C. Bewegungen zur Stärkung und Erregung der Armmuskeln, auf jeder Seite, insbes. des M.: *biceps*, *brachialis internus*, *triceps*, *anconaeus quartus*, sowie *pronator teres* und *quadratus*, *supinator longus* und *brevis*, *flexor carpi radialis* und *ulnaris*, *palmaris longus*, *extensor carpi radialis* und *ulnaris* etc.

a) Am Oberarm.

1) Unterarm-Beugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.*
2) Unterarm-Beugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.*

} Fig. 17, 18, 28, 40, 76, 77, 82 und 87.

b) Am Unterarm.

3) Hand-Beugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.*
4) Hand-Beugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.*

} Fig. 19, 29, 41, 78, 83 u. 89.

5) Unterarm-Einwärtsdrehung, *Z. W.*, und Auswärtsdrehung, *E. W.*
6) Unterarm-Einwärtsdrehung, *E. W.*, und Auswärtsdrehung, *Z. W.*

} Fig. 88.

D. Bewegungen zur Stärkung und Erregung der gemeinschaftlich wirkenden Arm- und Schultermuskeln.

1) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung aus Sprechst., *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 9 und 25.
2) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung aus Klafterst., *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 14, 15, 73 und 74.
3) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung aus Klafterst., *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 14, 15, 73 und 74.
4) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung aus Reckst., *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 26, 27, 80 und 81.
5) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung aus Reckst., *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 26, 27, 80 und 81.

6) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung aus Streckst., *Z. W.*, und Streckung, *E. W.* Fig. 33, 34, 84 und 85.

7) Doppel-Ober- und Unterarmbeugung aus Streckst., *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 33, 34, 84 und 85.

E. Bewegungen zur Stärkung und Erregung der Bauchmuskeln, auf jeder Seite insbes. des M.: *pyramidalis abdominis*, *rectus abdominis*, *obliquus abdominis externus* und *internus*, *transversus*, *quadrati lumborum* etc.

1) Vorfällung, *Z. W.*, und Rückfällung, *E. W.* Fig. 21.

2) Beugung des Oberkörpers nach rechts und links, *E. W.*
3) Beugung des Oberkörpers nach rechts und links, *Z. W.* } Fig. 35.

4) Vorbeugung des Oberkörpers, *Z. W.*, und Erhebung, *E. W.* Fig. 36.

5) Rollung des Oberkörpers rechts und links um, *E. W.*, (oder *Z. W.*). Fig. 37.

6) Vordrehung des Oberkörpers nach rechts, *Z. W.*, und Rückdrehung, *E. W.*
7) Vordrehung des Oberkörpers nach links, *Z. W.*, und Rückdrehung, *E. W.* } Fig. 38.

8) Kreuz-Eindrückung, *E. W.* Fig. 66.

9) Becken-Vordrehung rechts, *Z. W.*, und Rückdrehung, *E. W.*
10) Becken-Vordrehung links, *Z. W.*, und Rückdrehung, *E. W.* } Fig. 66.

11) Hüftführung nach rechts und links, *E. W.* (oder *Z. W.*). Fig. 65.

12) Hüftrollung rechts und links um, *E. W.* (oder *Z. W.*). Fig. 68.

F. Bewegungen zur Stärkung und Erregung der Rückenmuskeln, auf jeder Seite insbes. des M.: *sacro-lumbaris*, *longissimus dorsi*, *spinalis* und *semispinalis dorsi*, *interspinalis* und *multifidus spinae*, *rotatores dorsi* etc.

1) Beugung des Oberkörpers nach rechts und links, *E. W.*
2) Beugung des Oberkörpers nach rechts und links, *Z. W.* } Fig. 35.

Fig.99.

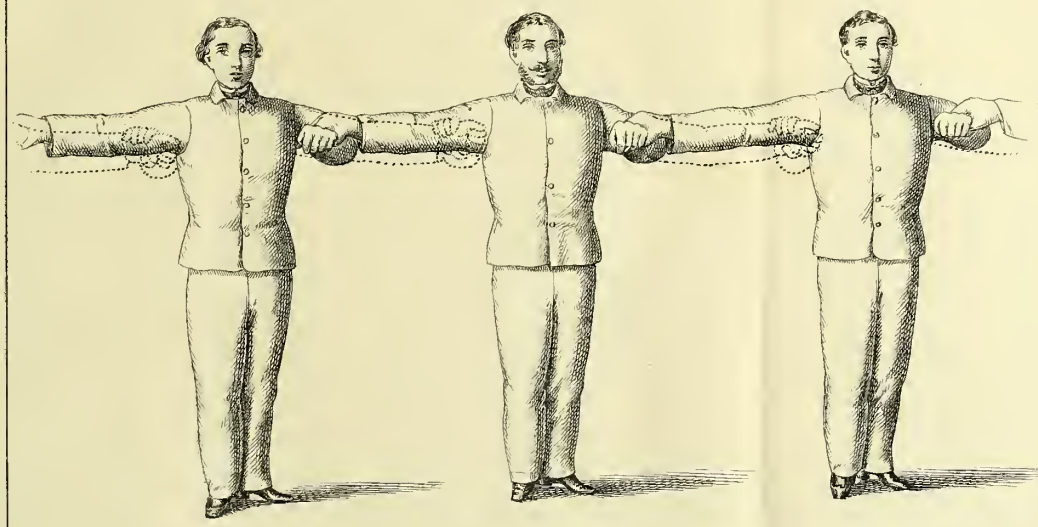


Fig.100.

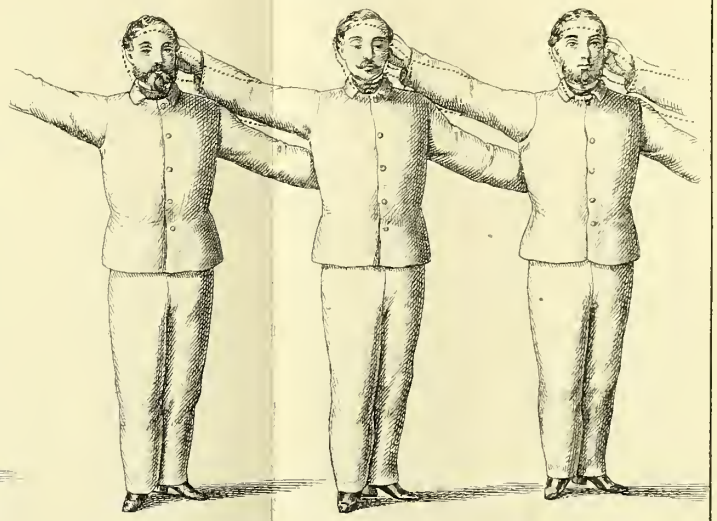


Fig.101.

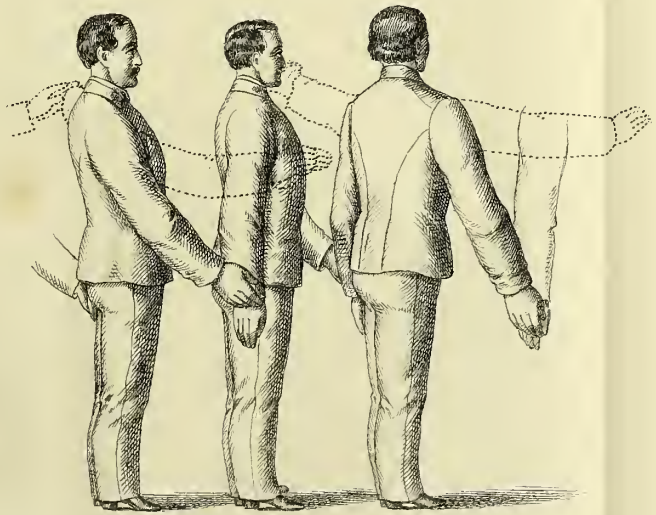
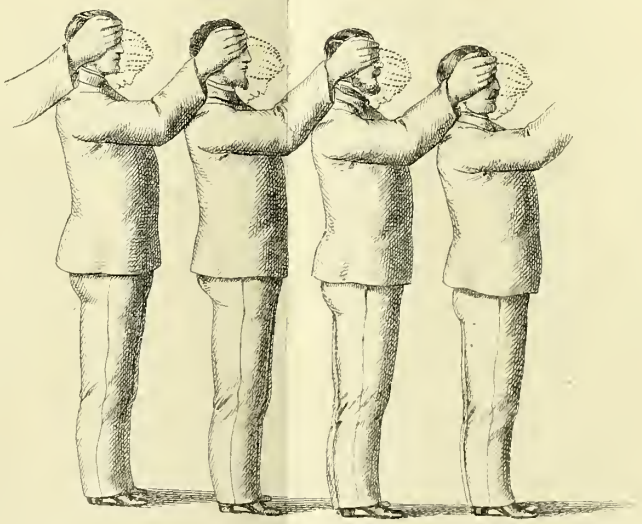


Fig.102.



3) Vorbeugung des Oberkörpers, *E. W.*, und Erhebung, *Z. W.* Fig. 36.

4) Rollung des Oberkörpers rechts und links um, *E. W.* (oder *Z. W.*) Fig. 37.

5) Vordrehung des Oberkörpers nach rechts, *E. W.*, und Rückdrehung, *Z. W.*

6) Vordrehung des Oberkörpers nach links, *E. W.*, und Rückdrehung, *Z. W.* } Fig. 38.

7) Kreuz-Eindrückung, *E. W.*, und Rückdrückung, *Z. W.* Fig. 63.

8) Ober- und Unterarmbeugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.* Fig. 64.

9) Becken-Vordrehung rechts, *E. W.*, und Rückdrehung, *Z. W.*

10) Becken-Vordrehung links, *E. W.*, und Rückdrehung, *Z. W.* } Fig. 66.

11) Brust-Vordrückung, *E. W.*, und Rückdrückung, *Z. W.* Fig. 67.

12) Hüftrollung rechts und links um, *E. W.* oder *Z. W.* Fig. 68.

G. Bewegungen zur Stärkung und Erregung der Hüftmuskeln,

auf jeder Seite insbes. des M.: *iliacus internus*, *psoas*, *pectinaeus*, *glutacus maximus*, *medius* und *minus*; *pyriformis*, *gemellus superior* und *inferior*, *obturator externus* und *internus*, *quadratus femoris* etc.

1) Bein-Niederdrückung, *E. W.*, und Erhebung, *Z. W.*

2) Bein-Niederdrückung, *Z. W.*, und Erhebung, *E. W.* } Fig. 44.

3) Doppel-Beinspaltung, *Z. W.*, und Zusammenführung, *E. W.* Fig. 45.

4) Doppel-Beinspaltung, *E. W.*, und Zusammenführung, *Z. W.* Fig. 90.

5) Doppel-Kniespaltung, *Z. W.*, und Zusammenführung, *E. W.* Fig. 46.

6) Doppel-Kniespaltung, *E. W.*, und Zusammenführung, *Z. W.* Fig. 91.

7) Bein-Auswärtsdrehung, *E. W.*, und Einwärtsdrehung, *Z. W.*
8) Bein-Auswärtsdrehung, *Z. W.*, und Einwärtsdrehung, *E. W.*
} Fig. 50 und 60.

9) Bein-Rückführung, *E. W.*, und Vorführung, *Z. W.*
10) Bein-Rückführung, *Z. W.*, und Vorführung, *E. W.*
} Fig. 54.

11) Bein-Kreisführung, *E. W.*, und Vorführung, *Z. W.*
12) Bein-Kreisführung, *Z. W.*, und Vorführung, *E. W.*
} Fig. 55.

13) Bein-Seitwärts-Aufwärtsführung, *Z. W.*, und Eindrückung, *E. W.*
14) Bein-Seitwärts-Aufwärtsführung, *E. W.*, und Abwärtsführung, *Z. W.*
} Fig. 56.

15) Bein-Rollung nach Aussen und Innen, *E. W.* (oder *Z. W.*) Fig. 57.
16) Oberschenkel-Rollung nach Aussen und Innen, *E. W.* (oder *Z. W.*) Fig. 58.

H. Bewegungen zur Stärkung und Erregung der Beinmuskeln,

auf jeder Seite insbes. des M.: *rectus femoris*, *cruralis*, *vastus externus* und *internus*, *biceps femoris*, *semitendinosus*, *semimembranosus*, *poplitaeus*, *tibialis anticus* und *posticus*, *peronaeus tertius*, *longus* und *brevis*, *gastrocnemius*, *soleus* etc.

a) Am Oberschenkel.

1) Unterschenkel-Beugung, *E. W.*, und Streckung *Z. W.*
2) Unterschenkel-Beugung, *Z. W.*, und Streckung *E. W.*
} Fig. 47. 59 und 92.

b) Am Unterschenkel.

1) Fuss-Beugung, *E. W.*, und Streckung, *Z. W.*
2) Fuss-Beugung, *Z. W.*, und Streckung, *E. W.*
} Fig. 1. 48. 61 u. 93.

3) Fuss-Rollung rechts und links um, *E. W.* (oder *Z. W.*) Fig. 49 u. 94.

I. Bewegungen zur Stärkung und Erregung der gemeinschaftlich wirkenden Bein- und Hüftmuskeln.

1) Knie-Beugung, *E.* W., und Streckung, *Z.* W. Fig. 2.
2) Knie-Erhebung, *Z.* W., und Streckung, *E.* W. } Fig. 51 und 52.
3) Knie-Erhebung, *E.* W., und Streckung, *Z.* W. }
4) Knie-Beugung, *E.* W., und Streckung, *Z.* W. Fig. 53.

So hätten wir denn unsere Aufgabe, die duplicirten Widerstands-Bewegungen und deren Anwendungsweise im Turnunterrichte darzustellen, erfüllt! Möchten wir Allen recht verständlich geworden sein, möchte aber auch andererseits der Leser sich muthig und munter in die Ausführungsweise derselben hinein arbeiten, er wird sich gar bald in diesen Bewegungsformen heimisch fühlen, insbesondere wenn die Schüler einmal wissen, worauf es bei diesen Bewegungen ankommt.

Möchte endlich aber auch diese Schrift zu der Erkenntniss beitragen, dass recht wohl eine Verschmelzung der sogenannten Deutschen und Schwedischen Gymnastik unter der Aegide: „Von dem Guten das Beste“ möglich ist. Und so bringen wir Allen, die es treu mit der lieben Turnsache meinen, ein herzliches „Glück auf“! — —

LEIPZIG

DRUCK VON GIESECKE & DEVRIENT.

Prospectus.

Die erstaunlichen Resultate der **Heil-Gymnastik** bei Behandlung der verschiedensten inneren und äusseren Krankheiten und krankhaften Zustände des Körpers, sowie deren überaus wohlthätige Wirkungen selbst auf den gesunden Menschen, sind von Aerzten jeder Richtung anerkannt, und die kräftigen Gestalten so vieler rüstigen Turner, die früher zu den Schwächlingen, ja selbst zu den Kranken zählten, sprechen genugsam dafür.

Der Verfasser des vorliegenden Elementarwerkes könnte aber nicht nur Hunderte, sondern Tausende von eklatanten Fällen nachweisen, in welchen Patienten jeder Art durch gymnastische Behandlung gestärkt und geheilt wurden, und von denen wohl die Meisten zur Erhaltung einer dauernden Gesundheit sich noch fortgesetzt jener wohlthätigen Körperbewegungen befleissigen, die man im Allgemeinen als **„ärztliche Zimmer-Gymnastik"** bezeichnet.

Diese sowohl in ihren Formen, wie in ihren Wirkungen ungemein verschiedenen Bewegungen speziell **für jede einzelne Krankheitsgruppe** populär darzustellen und sie hierdurch einem Jeden zugänglich zu machen, ist nun der Zweck einer Reihe von **„heilgymnastischen Hausbüchern"**, welche vom Verfasser des vorliegenden Elementarwerkes, und gleichsam unter Hinzufügung der activen und passiven Bewegungen aus Letzterem hervorgehend, in derselben Verlagshandlung erscheinen. Das erste derselben erscheint im Mai 1861, die übrigen werden in thunlichst kurzen Zwischenräumen folgen, da das rein aus der Praxis hervorgegangene umfängliche Material bereits seit Jahren vorgearbeitet wurde, und nur der Zusammenstellung bedarf.

In diesen „heilgymnastischen Hausbüchern", deren jedes ein ganz **selbstständiges** Werk bildet und **einen Thaler** kosten wird, sind die betreffenden Krankheitszustände jedesmal in

der ausführlichsten Weise populär behandelt, und die bisher durch lange Praxis als vorzüglich bewährten heilgymnastischen Bewegungen für den Laien beiderlei Geschlechts durch **Wort** und **Bild** fasslich dargestellt. Die

„Heilgymnastischen Hausbücher

zum

Privatgebrauch in verschiedenen Krankheitszuständen,

für Aerzte und Laien

bearbeitet von

Friedrich Robert Nitzsche,

Director der gymnastisch-orthopädischen Heilanstalt zu Neustadt-Dresden,"

werden nun unter folgenden Separat-Titeln erscheinen:

I.

Die Heilung der Unterleibsbeschwerden,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Trägheit und Stockungen der Unterleibsfunctionen, insbesondere bei Appetitlosigkeit, träger Verdauung, Verdauungsschwäche, Magensäure, Magen- und Darmverschleimung, Flatulenz, Fettsucht, Anschoppungen im Pfortadersystem — Hämorrhoidalbeschwerden — Anschwellung der Leber und Milz, habitueller Leibesverstopfung und allen daher stammenden reflectirten Erscheinungen auf das Gehirn, wie bei Eingenommenheit des Kopfes, Hypochondrie, Hysterie, Melancholie etc. vortreffliche Dienste leisten.

II.

Die Heilung der Brustbeschwerden,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Krankheiten des Respirations- und Circulationsapparates, insbesondere bei Verunstaltung und Verengerung des Thorax (flacher und schwacher Brust, Hühnerbrust), bei Brustbeklemmungen, Herzbeengungen, Brustverschleimung, Bronchialcatarrh, Asthma, beginnender Tuberculose etc ausgezeichnete Dienste leisten.

III.

Die Heilung

der

Störungen im peripherischen Capillarkreislaufe,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Blutandrang und Reizzuständen nach Kopf und Brust, bei Kälte der Hände und Füsse, Neigung zum Schlagfluss, Vollblütigkeit, abdomineller Venosität, Schwindelanfällen etc. die besten Dienste leisten.

IV.

Die Heilung der geschlechtlichen Krankheiten,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Impotenz, ausgebliebener, schwacher, unregelmässiger oder schmerzhafter Menstruation, bei Schleimflüssen etc. sichere Dienste leisten. — Nebst Anhang: Heilung krankhafter und schwächender Pollutionen.

V.

Die Heilung der Unterleibsbrüche,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Anlage, oder ausgebildeten und schon bestehenden Schenkel- und Leistenbrüchen gute Dienste leisten.

VI.

Die Heilung der Lähmungen,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Schwächezuständen der motorischen Nerven und willkürlichen Muskeln, wie bei Schreibkrampf, Veitstanz, Muskelkrämpfen, nach Schlaganfällen und anderen Lähmungserscheinungen sichere Dienste leisten.

VII.

Die Heilung orthopädischer Gebrechen,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei falschen Körperhaltungen, bei Rückgratsverkrümmungen, hoher Schulter, hoher Hüfte, bei falschen Beckenstellungen, schiefem Halse, oder von Gicht und Rheumatismus zurückgebliebenen Gelenksteifigkeiten etc. sichere Dienste leisten.

VIII.

Die Heilung

allgemeiner Muskel- und Nervenschwäche,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

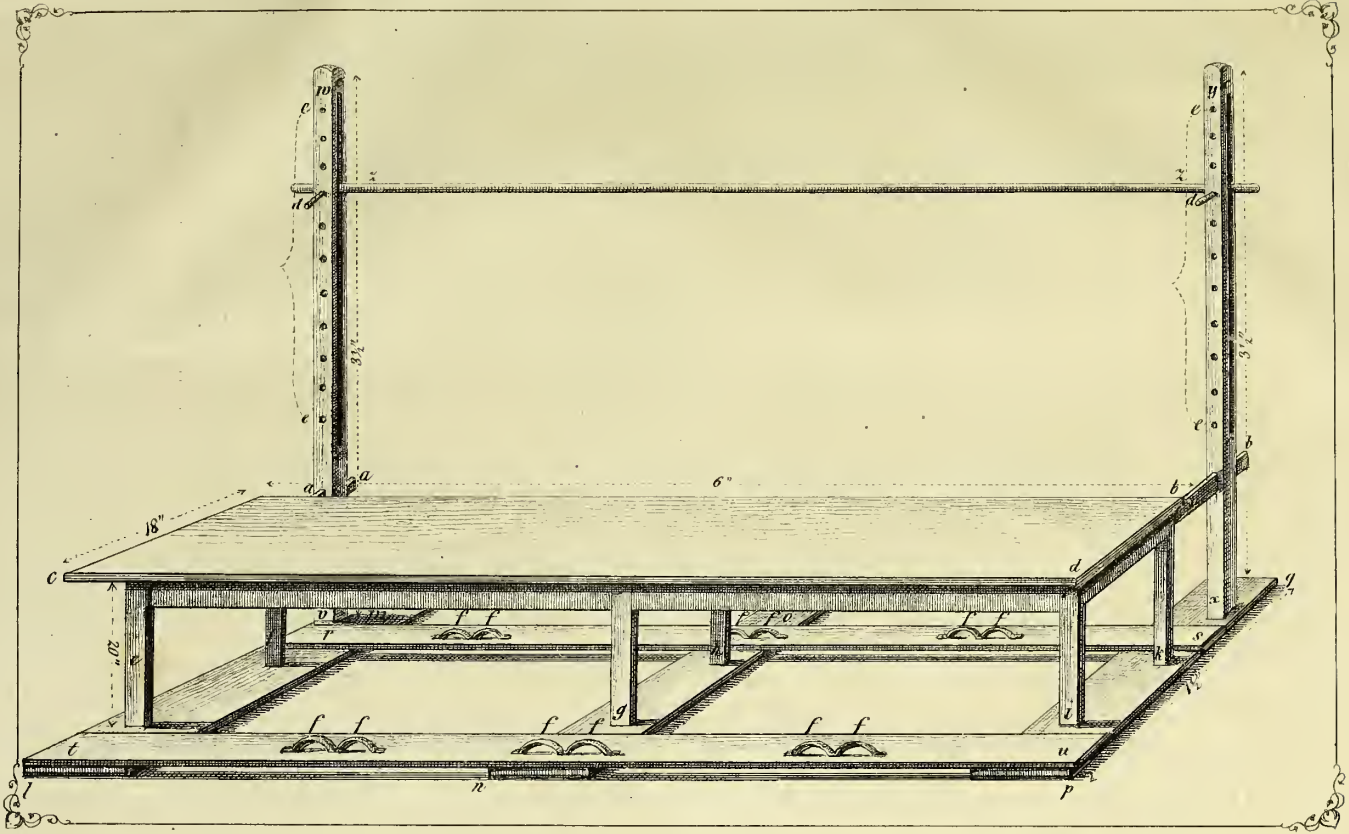
welche in Fällen, wo nicht gerade ein örtliches Leiden vorliegt, sondern in denen es mehr auf eine, die ganze Constitution berührende oder Krankheiten vorbeugende Einwirkung ankommt, wie bei allgemeiner Schwäche und Hinfälligkeit, bei Blutarmuth oder Bleichsucht, bei schlechter Blutmischung, bei Säftestockungen — Scrophelkrankheit — in der Reconvalescenz etc. ausgezeichnete Dienste leisten.

Einer buchändlerischen Anpreisung dieser gemeinnützlichen und zeitgemässen **„heilgymnastischen Hausbücher"** bedarf es jedenfalls nicht; es genüge die Versicherung, dass sowohl von Seiten des Herausgebers wie der Verlagshandlung Alles aufgeboten wird, dieses umfängliche Unternehmen in durchaus würdiger und ansprechender Weise dem Publikum zugänglich zu machen. —

DRESDEN, im April 1861.

Friedrich Robert Nitzsche,
Director der gymnastisch-orthopädischen Heilanstalt
zu Neustadt-Dresden.

H. Klemm's Verlag.

WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

Taf. II.